Старики-разбойники прятались в лесу... стр. 2

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

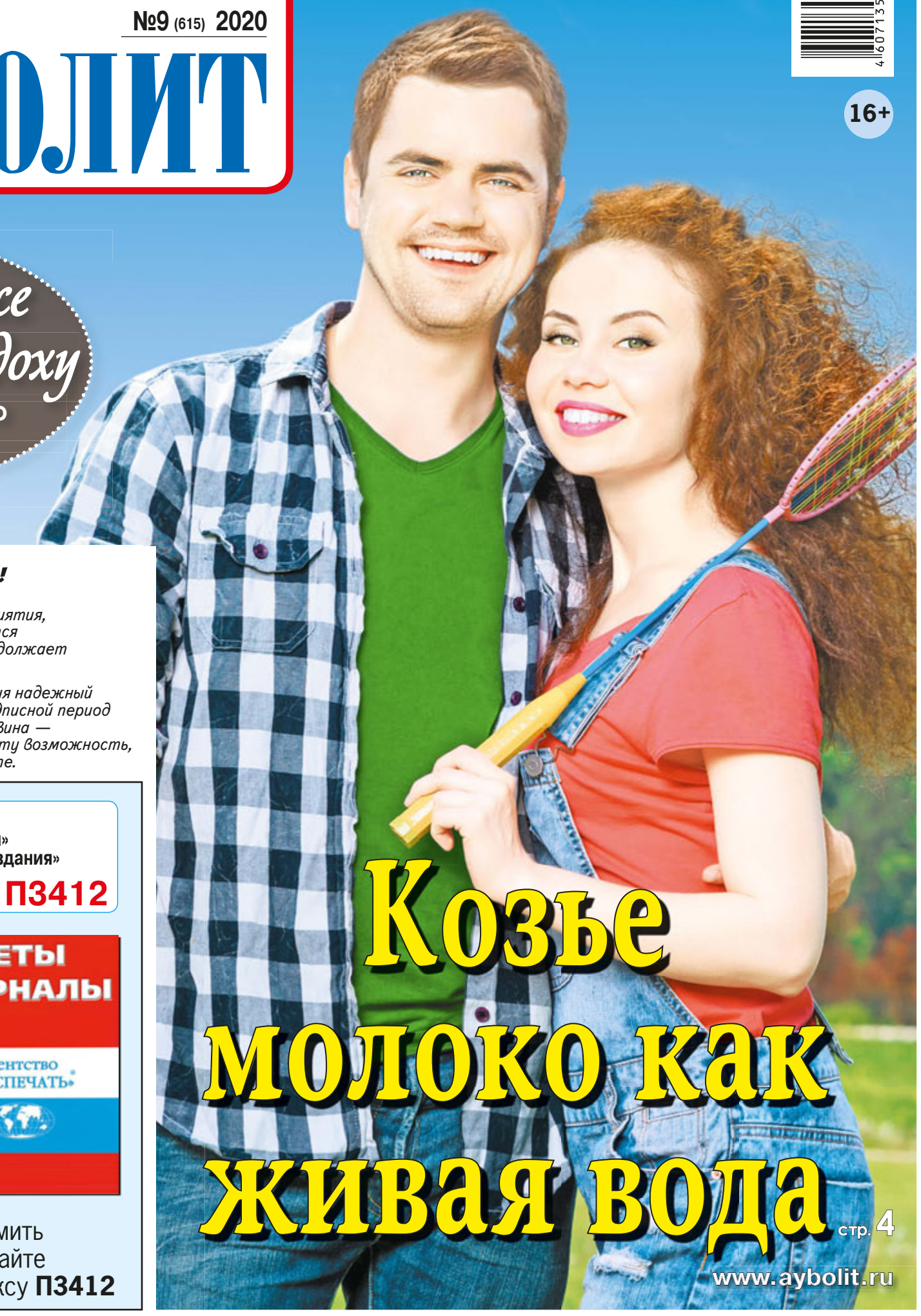
№9 (615) 2020

16+

Диагноз уже ставят по выдоху

Медицина будущего

стр. 2



Козье молоко как живая вода

стр. 4

www.aybolit.ru

Уважаемые читатели!

Во многих регионах нашей страны предприятия, торгующие газетами, закрыты или находятся в предбанкротном состоянии. Исправно продолжает работать только «Почта России».

ПОДПИСКА — *это единственный на сегодня надежный способ получить полюбившееся издание. Подписной период заканчивается через месяц, в котором половина — выходные и праздничные дни. Не упустите эту возможность, и тогда следующие полгода мы будем вместе.*

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку можно оформить не выходя из дома на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Ёшкин кот!

Старики-разбойники прятались в лесу

В Италии полиция задержала группу пенсионеров, которые грубо нарушали правила изоляции и собирались группой, чтобы играть в карты в лесу.

Фанаты пренферанса не хотели отказываться от своей ежедневной карточной игры: пенсионеры в возрасте от 65 до 75 лет встречались рано утром, уходили вглубь леса. Здесь в специальном укромном местечке мужчин ждали спрятанные пластиковые стол и стулья. Игроки в карты даже не носили масок. Чтобы встретиться и поиграть в карты, они говорили семьям, что хотят пойти в магазин, купить газету или находили другие оправдания. Их выдала слишком азартная реакция во время игры. Законопослушные граждане сообщили о странных старческих криках, которые раздавались из гущи леса. В дело вмешались стражи порядка. Они доставили стариков-разбойников в ближайший полицейский участок.

К счастью, на нарушителей карантина не стали составлять протоколы и подвергать их административному взысканию, как положено на период изоляции. А провели строгую беседу, развезли картежников по домам, наказав родным не выпускать их из дома. Теперь фанаты азартной картежной игры точно изолированы.

Местечко, где собирались пожилые люди, посещается всегда, круглый год, летом и зимой. В холодные месяцы пенсионеры собираются, чтобы зажечь огонь, согреться и поболтать...

■ МОЛЧАНИЕ В ТРЯПОЧКУ — ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ВИРУСА.

■ ЕСЛИ ПЛЕВАТЬ ВО ВСЕХ ГРЕЧКОЙ ЧЕРЕЗ МАКАРОНИНУ, ТО КАРАНТИН ПРОЙДЕТ ВЕСЕЛО И НЕЗАМЕТНО!

Знаете ли вы, что...

● **Избыток жира на животе повышает риск развития псориаза** — к такому выводу пришли корейские ученые. Опасным является объем талии у женщин более 86 см, у мужчин — более 100 см. Особенно сильно связь между ожирением в области живота и псориазом прослеживается у мужчин.

● **По мере насыщения едой удовольствие от каждого последующего кусочка притупляется.** Ни один самый шикарный десерт или горячее не будет желанным, если это... десятая порция. Но человек с нормальным весом откажется есть гораздо раньше, чем полный или страдающий ожирением. И сила воли здесь ни при чем. Просто некоторые люди получают от любой еды меньше наслаждения.

Новости

Кукушка сломалась?

Сколько вам суждено прожить? Ученые провели опрос среди людей старшего возраста. Оказалось, что и мужчины, и женщины отмерили себе одинаковое количество оставшихся лет жизни. Но в 2005 году это было 19 лет, а в прошлом — 21 год. Тем не менее доказан факт: женщины живут дольше.

Целебный пластырь залечит язву

Скоро в продаже появятся пластыри для лечения диабетических язв на ногах. Незаживающие язвы легко становятся пристанищем опасных инфекций. Разработчики свои пластыри снабдили бактериями, которым под силу сдерживать рост вредных микроорганизмов. Причем работают такие «ленточки» лучше всего с антибиотиками. Понятно, если началась гангрена, пластыри уже не помогут.

Диагноз будут ставить по выдоху

Уральские исследователи в ближайшее время обещают закончить создание устройства, которое с помощью инфракрасного излучения будет ставить диагноз по анализу выдыхаемого пациентом воздуха. Подобным способом можно будет также обнаруживать утечку газа из трубопроводов.

Актуально — *На приёме у вирусолога*

Этот вирус как чума...

К каким изменениям в организме приводит заражение COVID-19 и почему у больных могут возникать проблемы с дыханием? Об этом мы беседуем с вирусологом Дарьей Ситовской.

— Коронавирус в первую очередь поражает легкие?

— Не всегда. Легкие поражаются, как и при гриппе, только при тяжелом течении болезни. Болезнь же протекает своим чередом. Это новая инфекция, и врачи не могут достоверно сказать, какой тип течения для нее норма. Для этих вирусов характерно в первую очередь повреждение альвеол легких. Они отвечают за насыщение организма кислородом. Когда альвеолы заполняются белком фибрином и отечной жидкостью, легкие перестают хорошо работать.

— Получается, что больной с тяжелой формой коронавируса делает вдох, но не дышит толком?

— Кровь не насыщается кислородом, а значит, и все остальные органы тоже его недополучают. Самый чувствительный к нехватке кислорода — мозг. Человек может терять сознание, а дыхательная недостаточность нарастать. При серьезных поражениях легких — тяжелом остром респираторном синдроме — требуются уже не аппараты искусственной вентиляции легких, а методы экстракорпоральной оксигенации, для которых нужен прямой доступ в крупные кровеносные сосуды.

— Почему COVID-19 определили как особо опасный микроорганизм (карантинный)?

— Это такая же инфекция, как чума, холера, сибирская язва, туляремия, натуральная оспа, желтая лихорадка. Поэтому пациенты с COVID-19 находятся в специализированных инфекционных стационарах. Вскрытия умерших от коронавируса должны проводиться в противочумных костюмах, которые потом утилизируют. Помещение обеззараживают хлорсодержащим антисептиком.

— Как выглядят легкие умершего от COVID-19?

— Они темно-красные, безвоздушные, по плотности схожи с резиной. Здоровые же легкие больше похожи на мягкую и эластичную губку для мытья посуды. Но заразиться — не значит умереть. Многое зависит от возраста и возможностей конкретного организма. Чем больше сопутствующих недугов (например, хроническая обструктивная болезнь легких, эмфизема, хронический бронхит, бронхиальная астма), тем сильнее повреждается легочная ткань.

Часто осложнения при заражении этой инфекцией случаются у пациентов, которые перенесли инфаркт миокарда. А вирус лишь ускоряет болезнь, потому что такая инфекция — огромный стресс для организма.

■ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ С УЛИЦЫ, ВЫМОЙТЕ РУКИ.

■ ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ И НОС СПРЕЕМ ТИПА «АКВАЛОР» И ВЫПЕЙТЕ ЧАШКУ ГОРЯЧЕГО ЧАЯ.

■ ПЕЙТЕ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ГОРЯЧУЮ ИЛИ ТЕПЛУЮ ВОДУ С ЛИМОНОМ.

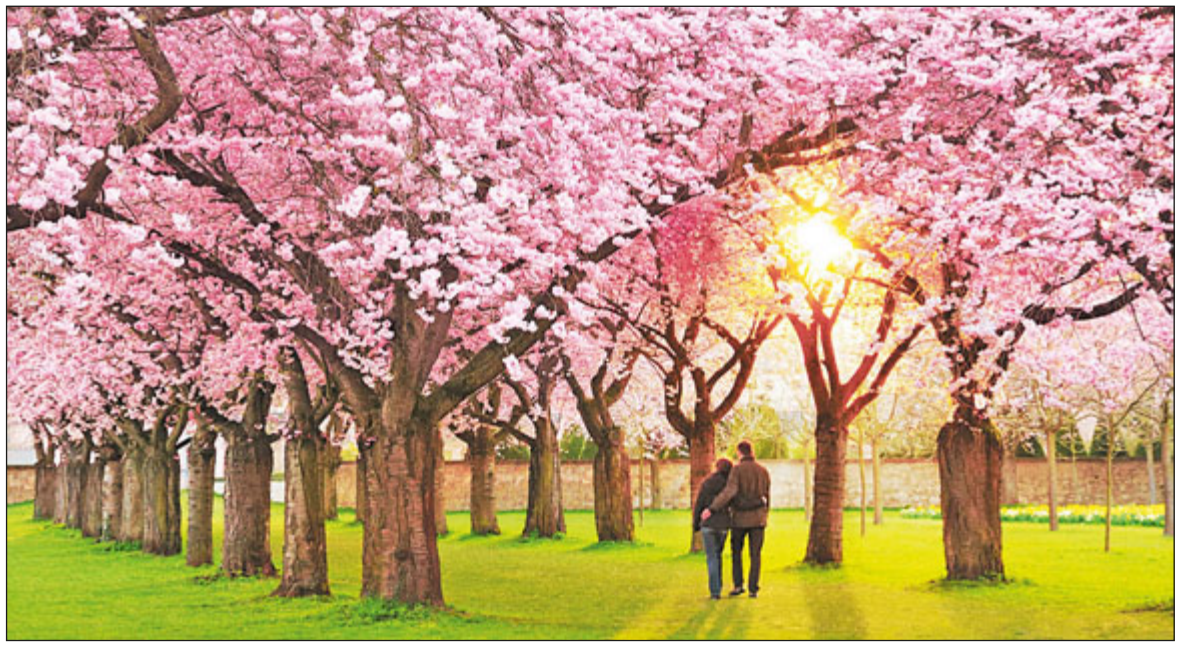
Сам себе доктор

ХОРОШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ (И НЕ ТОЛЬКО!) — НАДУВАТЬ ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ.

Пейте козье молоко — будете здоровы!

Благодаря ему живу уже седьмой десяток. В 30 лет начались проблемы с поджелудочной железой. Пока поставили диагноз, залечили напрочь. Дошло до того, что организм вообще не принимал пищу — боли были ужасные, не хотелось жить. Соседка посоветовала пить козье молоко. В тот момент я, честно сказать, уже ни на что не надеялась, но все же выпила стакан молока. Так и спаслась. Сразу захотелось жить. По весне муж купил двух козочек. С тех пор с ними не расстаюсь. Стоит только что-то съесть и не запить козьим молоком, начинаются проблемы — боль, понос. Козье молоко снижает кислотность желудка и содержит все, что нужно организму. Поэтому при скудном питании у меня показатели крови в норме. Так что, народ, если не здоров желудок или кишечник, пейте козье молоко, только натуральное, а не магазинное! И будете здоровы!

Полина Дмитриевна Луховская, Краснодарский край



Бабушкины рецепты

Настойка лопуха похожа на коньяк

Лет 20 назад врачи поставили мне диагноз шейно-грудной остеохондроз позвоночника. Постоянно назначают лечение: уколы и массаж. После этих процедур болезнь отступает, но прошлой зимой я сильно переохладилась, и боли вернулись, да еще такие, что я не могла подняться с постели. К счастью, родственница посоветовала мне народное средство и принесла корень лопуха (сама им спасалась от боли). Сказала, что надо выкапывать корешок в то время, когда сажают картошку, или осенью, когда ее копают. Корень хорошо промывают, не очищая верхнюю пленку, и пропускают через мясорубку или натирают на терке. Этой массой наполовину надо заполнить пол-литровую бутылку и залить ее доверху водкой. Плотно закупорить и поставить на неделю в темное место. Через неделю получается настойка, по цвету похожая на коньяк. С этой настойкой я делала компрессы: смачивала салфетку, прикладывала к позвоночнику, сверху прикрывала полиэтиленовой пленкой и закрепляла полотенцем, а поверх еще и пуховым платком обматывалась, чтобы тепло было. С такой повязкой ложилась спать. После 6-7 компрессов боли у меня прошли. За все годы после лечения боль возвращалась два раза. Я сразу же делала компрессы (настойка хранится у меня постоянно), и боль отступала.

И. Н. Рогожникова, Иркутск

Сам себе доктор

■ ПРОСТУДИЛИСЬ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЛЕПЕСТКОВ АКАЦИИ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ И ПЕЙТЕ С МЕДОМ.

■ БОЛЯТ СУСТАВЫ? ВЫРЕЖЬТЕ СЕРЕДИНУ РЕДЬКИ, НАПОЛНИТЕ ЕЕ МЕДОМ, И ЧЕРЕЗ 3-4 ЧАСА ЛЕКАРСТВО ГОТОВО. ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ ЗАЛЕЙТЕ 2 ПЛОДНЫХ ЧЕРЕШКА ХУРМЫ 300 МЛ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПРИНИМАЙТЕ ПО 100 МЛ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Не навреди

Перекись водорода: польза или вред?

Что мы знаем о ней?

3%-ный раствор продается в аптеках. Ею обрабатывают царапины и ссадины. Хотя в США такой способ дезинфекции давно считается сомнительным, поскольку перекись может не только убивать бактерии, но и повреждать здоровую ткань, замедляя заживление раны.

Некоторые граждане используют перекись для полосканий, когда болит горло. Это безопасно. Если не глотать. Однако есть другой способ, более безопасный, например отвар календулы.

А один мужчина спасал жену от рака яичников с помощью перекиси и не спас. Она принимала прописанные препараты, т. е. лечилась традиционно, но при этом пила перекись. Муж считает, что она не справилась с болезнью, а лечащий врач — что она не справилась с перекисью. И вот почему.

Внутрь опасно принимать

Если случайно выпить 3%-ную перекись водорода (обычно это происходит с маленькими детьми, которых родители оставили без присмотра), максимум, что грозит, — временные тошнота и рвота. А вот если выпить ее концентрированный раствор (более 10%), есть риск серьезных повреждений внутренних органов и смерти. Это сравнимо с последствиями того, когда человек получает отравление уксусом, а также когда выпивает спирт вместо воды, если он хранится в нетипичной таре.

В высоких концентрациях перекись водорода способна вызвать сильнейшие ожоги слизистой и разрушение тканей. Даже один глоток наносит серьезную травму желудочно-кишечному тракту. Это проявляется сильными болями, вздутием живота, рвотой с кровью, язвенным поражением слизистой и перфорацией. Несмотря на это, сторонников «подзакислить» организм, чтобы «вытравить из него нехорошие клетки», достаточно.

Рвануть эта бомба может где угодно

Когда перекись попадает в желудок, происходит ее взаимодействие с естественным ферментом каталазой, и начинается экстремальное выделение кислорода. Избавиться от лишнего воздуха (извините, отрыгнуть) невозможно из-за объема. А рвануть эта бомба может где угодно. Из-за разрушения стенок кровеносных сосудов пузырьками кислорода резко снижается давление, может произойти инфаркт, инсульт, развиться тромбоэмболия легочной артерии. Если помощь не будет оказана вовремя, человек может умереть.

Иногда врач вообще не может определить, почему у пациента такие тяжелые симптомы, поскольку он не признается, что лечился перекисью. Уходит драгоценное время, увеличивается риск внезапной смерти по неясной причине. Если повезло, пузырьки кислорода скапливаются в кровеносных сосудах, окружающих желудок или печень, а не мозг. Тут шансов восстановиться, получив правильное лечение, больше.

Меланому можно ли «выжечь»?

Лечение рака кожи перекисью водорода недопустимо. Что же касается рекомендации прикладывать компресс 15-30%-ной перекиси водорода для «выжигания» меланомы, то было бы замечательно так просто избавиться от одной из самых страшных злокачественных опухолей. Она очень быстро дает метастазы в кости и внутренние органы, а значит, прижигать только видимую на коже опухоль бесполезно.

Печально, что так безрассудно люди пытаются лечиться перекисью водорода. Запуская болезнь, они рискуют жизнью.

С. Г. Вартанова, терапевт, врач высшей категории

Намотай на ус

В Америке распространение информации о лечении перекисью водорода и продажа концентрированного раствора преследуется по закону. В нашей стране Минздраву и так есть чем заняться. Поэтому единственное, что остается знать: для чего это средство можно применять, а когда это опасно. Кстати, без вреда для здоровья перекисью водорода можно обрабатывать туалет и ванную. А еще избавляться от любых загрязнений — пятен крови, вина, шоколада, травы, кофе. Но только не для очистки собственного организма!

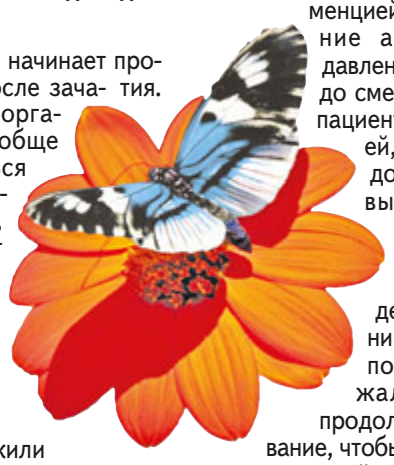
Новое в медицине — **Думай, думай**

О жизни ...и смерти

Ученые продолжают исследования, чтобы выяснить причину возрастной гипотонии и разработать рекомендации людям для продления жизни.

СТАРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С МОМЕНТА ЗАЧАТИЯ

Известная фраза «Первый шаг младенца есть первый шаг к его смерти» оказалась неточной. Старение начинается еще раньше. Об этом сообщили химики МГУ. Они выяснили, что старение человека начинается в момент зачатия или практически сразу после него. Есть множество мнений о том, когда именно человек начинает стареть. По статистике, в первые годы жизни смертность высока, но затем она снижается и достигает минимума примерно к девяти годам, после чего начинает увеличиваться. Почему? Московские ученые считают, что из-за накапливающихся в организме повреждений клеток, тканей, органов и систем. Это, собственно, и начинает происходить сразу после зачатия. А к 50-60 годам организм человека вообще перестает бороться со старением. Виноват в этом белок, который отвечает за рост и деление клеток. Его становится все меньше.



ВДРУГ РЕЗКО ПАДАЕТ ДАВЛЕНИЕ...

Ученые обнаружили признак скорой смерти. У пожилых людей за несколько лет до смерти начинает падать артериальное давление. Исследователи проанализировали медицинские записи 46 тысяч граждан, которые умерли в возрасте 60 лет и старше. В эту выборку вошли здоровые люди и те, кто страдал сердечно-сосудистыми заболеваниями и деменцией. Резкое падение артериального давления за 10-14 лет до смерти отмечено у пациентов с деменцией, сердечной недостаточностью и высоким кровяным давлением. У относительно здоровых людей к концу жизни давление также постепенно снижалось. Ученые продолжают исследование, чтобы выяснить причину старческой гипотонии и разработать рекомендации пожилым людям для продления жизни.

Не привычка, а болезнь

Решай сам: пить или не пить

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ГРОЗЯТ ЛЮБИТЕЛЯМ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ, ЕСЛИ ОНИ НЕ ЗНАЮТ МЕРЫ.

■ **Депрессия.** После того как организм переварит спиртное, настроение может ухудшиться. Со временем клетки мозга начинают погибать или работать неправильно. Это может привести к развитию психических заболеваний, включая депрессию.

■ **Ожирение.** Алкоголь — прямой путь к набору лишних килограммов не только потому, что он очень калорийный. Просто человек не замечает, сколько ест. А закуски стимулируют аппетит еще больше.

■ **Потеря памяти и деменция.** Из-за употребления спиртного могут появиться провалы в памяти и деменция. Да, она бывает не только старческой! Французское исследование с участием 57 тысяч человек показало, что более 60% случаев деменции — у тех, кто часто употребляет алкоголь.

■ **Инфаркт.** Даже если с сердцем проблем нет, любители алкоголя сильно рискуют получить инфаркт. У тех, кто пьет мало, но часто, риск тоже большой. Это связано с повышением артериального давления.

■ **Кардиомиопатия.** Со временем сердечная мышца слабеет. Это состояние называют алкогольной кардиомиопатией: сердцу становится сложнее перегонять кровь по телу. В итоге усталость, проблемы с дыханием, судороги в конечностях, а затем — отказ внутренних органов.

■ **«Жирная» печень.** Именно печень перерабатывает все вредности из пищи и напитков. Из-за долгого воздействия вредных веществ клетки печени замещаются жировыми. Это приводит к алкогольному гепатозу и циррозу печени.

■ **Панкреатит.** Это сложное заболевание, которое ведет к диабету и раку поджелудочной железы. Чрезмерное употребление алкоголя — не единственный провокатор, но риск повышает.

■ **Рак.** При частом употреблении алкоголя растет риск развития рака груди, печени, гортани. Исследование показало, что 13% случаев рака связаны с алкоголем. Когда он расщепляется, то превращается в том числе в токсичное вещество — ацетальдегид.

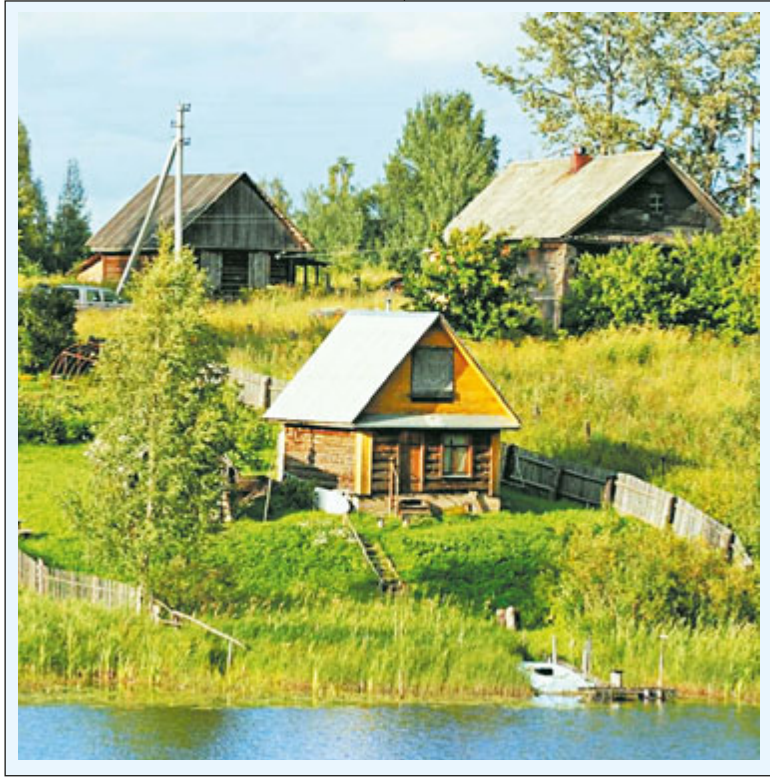
■ **Пневмония и туберкулез.** Алкоголь действует на иммунную систему. Это делает организм более восприимчивым к вирусам и бактериям, что приводит к воспалению легких и туберкулезу.

■ **ВИЧ.** Крепко выпив, человек становится неразборчив и легко вступает в интимный контакт с малознакомыми людьми. О предохранении в такие минуты мало кто помнит... Поэтому рискует заразиться не только ВИЧ, но и другими болезнями.

Ф. М. Бероева, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ ОТВАРЕННЫЕ ЛИСТЬЯ ЛАБАЗНИКА ПРИЛОЖИТЕ К ЗУБУ, И БОЛЬ УТИХНЕТ.



У многих весной обостряются колиты и гастриты

В нашей семье с этими проблемами отлично справляется майский рецепт, которым пользуемся уже в трех поколениях. Готовлю снадобье так: собираю 300 грамм светлой майской полыни, мою и мелко режу. Добавляю по 400 г майского меда и изюма. Заливаю 9,5 стакана воды в эмалированной кастрюле. Закрываю крышкой, довожу до кипения и держу на самом маленьком огне 2 часа. Настаиваю ночь, утром тщательно отжимаю через четыре слоя марли, разливаю в бутылки из-под шампанского (стекло должно быть темным). Пить нужно за 20 минут перед каждым приемом пищи по 30 мл для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и избавления от болей, а для рубцевания язвы — за 10 минут до еды. Хранить снадобье надо в прохладном темном месте. Есть ограничения: употреблять этот состав можно только при нормальной и пониженной кислотности и только один раз в год.

Анна Николаевна Абаева, Чувашия

Козье молоко как живая вода

У моего отца была язва и гастрит. Мучился он 5 лет, похудел. Чем только не лечился, пока козье молоко не начал пить. Пил по 1/2 стакана парного козьего молока утром натощак, за час до обеда и через час после завтрака. Через месяц он как на свет народился: набрал вес, желудок болеть перестал.

Теперь постоянно покупаю козье молоко и пью каждое утро натощак. Заметила, что улучшилось состояние ногтей и волос. Кожа очистилась от черных точек, улучшилось общее самочувствие. Даже простуда меня не берет, уже три года не болею ОРЗ. Скажу одно: хотите — верьте, хотите — нет, но козье молоко — это как живая вода. И вправду очень классная штука! Пусть оно специфическое на вкус, это все равно лучше таблеток в миллион раз. Оно и иммунитет укрепляет, обогащает организм витаминами и минералами.

Аминат Бацаева, Республика Адыгея

Умные мысли

■ СУДЯ ПО ТОМУ, КАК ЛЮДИ НОСЯТ МАСКИ, БОЛЬШЕ ВСЕГО ОНИ БОЯТСЯ ЗАРАЗИТЬ КОРОНАВИРУСОМ ПОДБОРОДОК.

■ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАПОМНИТЬ СВАДЬБУ — ВЗЯТЬ НА НЕЕ КРЕДИТ.

■ ГРУСТНЫЕ МУЖЧИНЫ — ЭТО УЖАС! ВОТ ОН СИДИТ, И ТОСКА В ГЛАЗАХ, И ЕМУ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ОН СДОХ... И ВАМ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБ ОН СДОХ.

Объясняем на пальцах

■ СНАЧАЛА ХОРОШЕНЬКО СМОЧИТЕ РУКИ ПРОСТОЙ ВОДОЙ.

■ НАМЫЛЬТЕ КАК СЛЕДУЕТ И ЛАДОНИ, И ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ РУК.

■ РАСТИРАЙТЕ ЛАДОНИ И ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ РУК ДРУГ О ДРУГА НЕ МЕНЬШЕ 20 СЕКУНД. В СРЕДНЕМ РУКИ МОЮТ ОКОЛО 6 СЕКУНД.

■ МОЙТЕ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ И ПОД НОГТЯМИ.

■ ТЩАТЕЛЬНО СМОЙТЕ ПЕНУ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫСУШИТЬ РУКИ.

Как правильно мыть руки

Мойдодыр — самый эффективный способ уберечься от коронавируса. Но 95% людей моют руки неправильно!

Ученые притворялись простыми гражданами и посещали общественные туалеты. А на самом деле наблюдали за тем, как люди после туалета проводят водные процедуры. В итоге «под колпаком» оказались 3749 человек. Каждый третий посетитель уборной не считал нужным использовать мыло при мытье рук. А каждый десятый вообще проходил мимо умывальника с гордо поднятой головой. Женщины оказались чистоплотнее мужчин, они использовали мыло в 77,9% случаев, а вот мужчины — только в 50,3%. А между тем тщательное мытье рук может предотвратить распространение даже самых опасных заболеваний. И это не только респираторный коронавирус, но и воспаление легких и заболевания, сопровождающиеся острой диареей. Так будут спасены тысячи жизней в день. Итак, 5 золотых правил мытья рук.

1 Мойте руки не менее 20 секунд. Помните, что при мытье рук секунды пролетают не так быстро, как хотелось бы, поэтому считать нужно в размеренном темпе: «и раз, и два, и три...». И так до двадцати раз минимум.

2 Обязательно нужно промыть не только ладони, но и тыльные стороны обеих рук.

3 Мойте руки после каждого посещения туалета, после того как высморкали нос, покашляли или чихнули и перед едой. Мойте руки в этих случаях, даже если вам кажется, что они чистые.

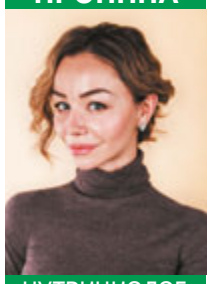
4 Немедленно помойте руки, после того как пообщались с заболевшими людьми. Вирус гриппа, например, способен жить на поверхности от 5 до 10 секунд. В течение этого времени, если вы не помыли руки, вы являетесь переносчиком вируса и способны заразить им других.

5 Мойте руки до, во время и после приготовления еды.

Думай, думай

ТОЛЬКО 5% ЛЮДЕЙ МОЮТ РУКИ ПРАВИЛЬНО, 67% — С МЫЛОМ, 10% НЕ МОЮТ РУКИ ВООБЩЕ, А 23% ПРОСТО СМАЧИВАЮТ ИХ ВОДОЙ.

Как сохранить здоровье сосудов?

ОЛЕСЯ ПРОНИНА

НУТРИЦИОЛОГ

Про опасность высокого уровня холестерина для здоровья и даже жизни человека не знают, наверное, только дети. «Тихий убийца», «причина сосудистых катастроф», «ржавчина, разъедающая стенки сосудов» — все эти эпитеты прекрасно характеризуют степень опасности высокого уровня холестерина для нашего организма.

Но точно также нашему организму нельзя обойтись без холестерина, который:

- участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена, тестостерона
- необходим для поддержания мышечного тонуса, иммунитета и выработки инсулина.

Так все-таки, холестерин нам друг или враг?

Все дело в том, что холестерин разделяется на, так называемый «хороший» — высокой плотности (ЛПВП) и «плохой» — низкой плотности (ЛПНП). И когда концентрация «хорошего» и «плохого» холестерина сбалансирована, то человек здоров!

Поэтому необходимо сохранять «хороший» холестерин и предотвращать накопление «плохого», который образует холестериновые бляшки и может привести к атеросклерозу. Вопрос только в одном: как уравновесить два этих вида?

КАК УДЕРЖАТЬ БАЛАНС «ХОРОШЕГО» И «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА?

При обращении к специалисту вы, скорее всего получите рецепт на прием синтетических препаратов. Но они имеют много побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота) и аллергические реакции.

Для сохранения баланса между «хорошим» и «плохим» холестерином есть натуральное решение — **Атероклефит Омега-3 комплекс****. Он состоит из двух капсул: первая с экстрактами растений (диоскореи, клевера, боярышника) и витаминами, вторая — с высокой концентрацией ПНЖК Омега-3.

Экстракт **клевера** способствует разрушению жировых отложений на стенках сосудов и переводу холестерина из «плохого»» в «хороший».

Биологически активные вещества **диоскореи** (сапонины) связывают и выводят холестерин низкой плотности, препятствуя его отложению на стенках сосудов.

ПНЖК **Омега-3** ускоряют расщепление и выведение липопротеидов низкой плотности («плохой холестерин») и оказывает влияние на уже сформировавшиеся бляшки: они уменьшаются в размере, а пораженный участок сосуда возвращает свою эластичность, тонус и структуру.

Прием 2 капсул Атероклефит одновременно с 1 капсулой Омега-3 два раза в день во время еды из комплекса **Атероклефит Омега-3** способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, поддержанию в норме тонуса и эластичности сосудов, снижению артериального давления и холестерина, нормализации липидного обмена — переводу ЛПНП («плохого холестерина») в ЛПВП («хороший холестерин»), восстановлению кровотока в сосудах, снижению риска развития атеросклеротических изменений.

Если же вам уже назначен прием синтетических препаратов, то самостоятельно отменять их ни в коем случае нельзя. Вы можете дополнительно принимать Атероклефит Омега-3 комплекс, чтобы по результатам сдаваемых анализов на холестерин и после консультации со специалистом постепенно снижать дозу синтетиков, заменяя их на Атероклефит Омега-3 комплекс настолько, насколько это возможно.

Принимайте 100% натуральное[1] средство Атероклефит Омега-3 комплекс, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце — здоровым!

Беспокоят суставы? Хонда МСМ**

Здоровые суставы — без переплат!

Хонда МСМ
В суточной дозировке:
Глюкозамин — 1000 мг
Хондроитин — 800 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

1421 руб.

в **2** раза выгоднее по цене[4]

Аналог
В суточной дозировке:
Глюкозамин — 832 мг
Хондроитин — 736 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

3245 руб.

Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:

Хонда Форте**
до 60% выгоднее по цене[5]

Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг + глюкозамин 500 мг

Хонда Глюкозамин Максимум**
самый доступный по цене глюкозамин[6]

Высокое содержание глюкозамина — 750 мг

Крем Хонда

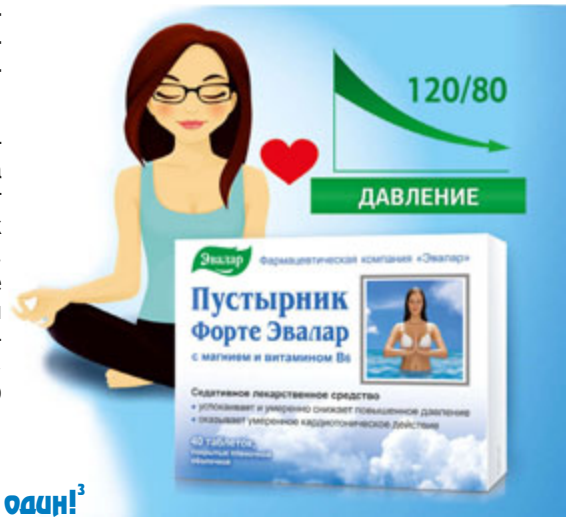
Крем с хондроитином и глюкозамином

Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...

но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием, выравнивает ритм сердца.

«Пустырник Форте Эвалар»* содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[2]. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином В6 (Патент РФ №2361599).

Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один![3]



Эвалар — здоровье, доступное каждому!
Спрашивайте в аптеках!

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА
Эвалар
evalar.ru 8-800-200-5252
fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888 (для заказа)

[1]По действующим веществам. [2]Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [3]Патент РФ 2361599. [4]По данным ООО «Лиофарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. [5]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналога. Аналог выбран по форме выпуска, действующим компонентам и дозировке. [6]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин максимум» производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов, содержащих глюкозамин в дозировке 750 мг в качестве активного вещества. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

О настоящей любви, которая несмотря на все испытания только окрепла и дала надежду на будущее.

«Дима, обещай, что не сдашься!..»

«Вторая половина» — это наш случай

Познакомились мы случайно. В гостях у общих друзей встретились. Это было в 2013 году. Стояла ранняя весна... А летом мы сыграли свадьбу. Знакомые удивлялись такому быстрому развитию событий. Но на самом деле предложение Дмитрий сделал уже на втором свидании. Сказал, что любит меня и чувствует, что я его родная. Он говорил уверенно и спокойно и предложил не только оформить брак в загсе, но и повенчаться. Мне 31 год, Дмитрию 36 лет. Оба свободны. Правда, у Дмитрия уже было два взрослых сына от первого брака. Я дала свое согласие не сразу. Думала, все-таки брак — это серьезно, можно ли хорошо узнать человека, с которым планируешь прожить всю жизнь, за пару месяцев? Но знаете, говорят иногда про супругов — «вторая половина». Вот это наш случай. Сразу стало ясно, что Дмитрий — мой человек и у нас много общего. Мы сыграли свадьбу в августе 2013-го, в сентябре повенчались. А в июле 2014-го у нас родилась желанная дочка Анечка.

Первые испытания пережили мы с Дмитрием уже во время моей беременности. Из-за угрозы выкидыша почти всю беременность я провела в больнице. Дмитрий приезжал ко мне каждый день и поддерживал. «Все будет хорошо, — говорил он, — я буду с тобой рядом и в здравии, и в болезни». Наверное, именно тогда я поняла, что мой муж — сильный духом человек и что не просто так соединила нас судьба.

И вдруг: «У вашего мужа лейкоз»

Все было прекрасно, я в декрете занималась дочкой, муж работал и содержал семью. Но в феврале 2017 года Дмитрий заболел. Думали, обычное ОРВИ. Симптомы стандартные: температура, насморк, головные боли, усталость. Но у меня почему-то было плохое предчувствие. Я видела его бесконечную усталость. Даже в выходной день после пробуждения он падал без сил просто от того, что, например, поел. Потом появились другие тревожные симптомы. Но, как большинство мужчин, к врачу Дмитрий идти не хотел, говорил, само скоро пройдет. И только внезапная боль в бедре, сильная настолько, что он не мог даже сидеть, заставила его обратиться за помощью. Дмитрия госпитализировали.

Когда на следующий день я приехала навестить его, ко мне вышла врач: «У вашего мужа подозрение на лейкоз. Вопрос только в том, какой именно. Сейчас устанавливаем. В его крови бласты, и растут они в геометрической прогрессии. На момент сдачи крови в поликлинике их было 17%, а сейчас их 80%».

Не бойтесь каждый день спрашивать врача, что и как. Сообщайте о каждом прыщике на теле больного, о каждом новом симптоме.

Неужели это происходит с нами?!

Сказать, что у меня был шок, это ничего не сказать. Я была в ужасе. Не могла поверить, что это происходит с нами. Не знаю, как сдержала себя, не разрыдалась и посидела с мужем, обманывая его, что диагноз еще устанавливают. И только когда села в машину к подруге, которая меня привезла, дала волю чувствам. В голове был только один вопрос: «За что?!»

Сказать Дмитрию о его диагнозе я смогла только на третий день, когда мы гуляли в парке больницы. Дмитрий спросил: «Лейкоз — это рак крови? Рак у меня?» Он был в шоке. Отрицание и неверие — его первая реакция на диагноз. Тогда я его обняла и сказала, что вместе мы справимся, что будем бороться и я буду с ним всегда. «Только пообещай мне, как бы ни было трудно и больно в процессе лечения, а оно будет долгим, ты никогда не сдашься и будешь бороться ради нас с дочкой». — «Обещаю». Я знала, что мой муж — человек слова. Если пообещал, то никогда не подведет и не нарушит обещание.

Через день мне позвонили из гематологического отделения. Попросили приехать. «У вашего мужа билинейный лейкоз, то есть два в одном: лимфобластный и миелобластный, — объяснила мне врач. — К тому же у него филадельфийская хромосома — генетическая поломка (мутация). Это значит, что неизвестно, выйдет он в ремиссию или нет, а если и выйдет, то она будет недолгой. Таких лейкозов в мире всего 5%».

Нужен донор. Но где его искать?

«Единственный шанс спасти вашего мужа — это трансплантация костного мозга. У вашего мужа есть братья, сестры?» — «Нет». — «Тогда будем искать в российском регистре доноров, потом в международном. Но должна вас предупредить: бывает, что донор не находится. А бывает, что человек умирает после двух недель химиотерапии, не выдерживает. Я не запугиваю, но ваш муж поступил в критическом состоянии».

Не помню, как вышла из кабинета. Слезы текли рекой. Состояние безысходности, тупика. Земля уходила из-под ног. В ушах звенела последняя фраза врача: «Даже если мы найдем донора, то шансы выжить у вашего мужа всего лишь 15-20%...»

Просите, и дано будет вам...

Конечно, я ничего не рассказывала мужу, оттягивала до последнего момента. Не представляла, что делать и как мы будем жить дальше. Где взять такую огромную сумму на лечение? День проводила в больнице, поддерживала мужа как могла. Вечером приезжала домой и штудировала интернет. Собирала всю информацию про болезнь, про шансы выжить, про риски, про трансплантацию костного мозга и ее последствия. Читала истории людей, победивших лейкоз.

В одной социальной сети я познакомилась с женщиной, которая пережила трансплантацию костного мозга и была в ремиссии уже 5 лет. Она подробно рассказала мне о своем опыте. Главный совет, который она дала и который я взяла себе на вооружение: «Не бойтесь каждый день спрашивать врача, что и как. Не бойтесь показаться глупой, смешной. Сообщайте врачу о каждом прыщике на теле мужа, о каждом новом симптоме — это очень важно в моменты химиотерапии и в посттрансплантационный период. Запомните: вы спасаете жизнь своего мужа. Стучите во все двери, просите помощи у всех, у кого можно и нельзя, и вас услышат. Даже если шанс на выздоровление всего 1%, боритесь!» Именно от нее я узнала про Фонд борьбы с лейкемией.

Стучите во все двери, просите помощи у всех, у кого можно и нельзя, и вас услышат. Даже если шанс на выздоровление всего 1%, боритесь!

Я написала в SMS о диагнозе мужа

Попросила помочь всех, кого только знала. Просила молитвенной помощи о здравии, потом просила сдать кровь и о материальной помощи. Откликнулись родственники, друзья, знакомые и — самое удивительное — совершенно незнакомые люди. Многие звонили и спрашивали, чем еще они могут помочь. Кто-то предлагал посидеть с ребенком, кто-то отвезти в больницу, кто-то сдавал кровь. Конечно, были и те, кто сделал вид, что нас не знает. Но таких людей оказалось меньшинство.

Начали лечение...

На 8-й день химиотерапии Дмитрий вышел в ремиссию. Но после нескольких блоков химиотерапии у него начались проблемы со здоровьем. Дни сменялись днями, а мне казалось, что я живу в замкнутом круге: дом — больница — дом. Добавились бюрократические проблемы с оформлением инвалидности, с получением бесплатных лекарств.

Наконец настал день операции по трансплантации костного мозга. Донор был найден, Фонд борьбы с лейкемией все оплатил. Операция была назначена на 8 ноября (день святого великомученика Димитрия).

Все прошло лучшим образом. Перед Новым годом Дмитрия отпустили домой. Но 29 декабря анализ крови показал низкий гемоглобин и низкие тромбоциты, в этот же день его госпитализировали. Новый, 2018-й, год мы встречали вместе с ним в палате с чашкой чая и сухариком. Хоть Дмитрий меня пытался отправить домой к дочке, знала, что ему я сейчас нужнее.

А дальше все нарастало снежным комом: отторжение трансплантата, вливание донорских лимфоцитов, но безрезультатно, вторая трансплантация от старшего сына Дмитрия. Но и на этом боль и испытания не закончились. Присоединились больничные инфекции, сепсис крови, проблемы с почками, сердцем, флегмона тела.

Неужели мы победили рак?

Дмитрий не вставал, болело все тело, не ел самостоятельно. Говорить о приживлении костного мозга было еще рано, меня предупреждали: ваш муж может погибнуть от присоединившихся инфекций. Он жил за счет переливаний крови и ударных доз антибиотиков. Температура 40-41°С держалась почти месяц. У меня опускались руки. Сил на борьбу уже не было. И вдруг в канун Пасхи температура стала падать на 0,1 градуса каждый день.

Однажды к нам в палату зашла врач и сказала, что у нее радостные новости: начали расти лейкоциты, а это значит, что костный мозг приживается! Честно говоря, не было никакой реакции — ни радости, ни облегчения. Скорее, шок и страх. Я боялась радоваться.

В начале мая 2018 года Дмитрия выписали. Помню, как дочка пришла из садика, зашла в комнату, увидела папу, испугалась и бросилась ко мне. Не узнала, вымотанного болезнью и похудевшего на 30 кг. Но когда услышала его голос: «Доченька, это я, папа!» — она повернулась, подбежала к нему и обняла. Дмитрий заплакал. Первый раз за все время увидела его слезы. Что он чувствовал в тот момент? Я не спрашивала. Знала, что плакал он от радости, так как оба мы прекрасно понимали, что этого момента могло и не быть...

Наталья,
письмо с сайта

Кошмарики

Обидел бабулю...

В дом 91-летней жительницы Никольска (Вологодская область) проник грабитель. Он схватил бабулю за шею и несколько раз ударил. Женщина, задыхаясь, прошептала: «Почему ты такой злой?» И предложила попить чаю. За чашкой чая грабитель пожаловался на жизнь. Бабуля внимательно выслушала и дала парню в дорогу пирогов. Но потом обнаружила пропажу 100 тысяч рублей и медалей за участие в Великой Отечественной войне. Грабителя задержали — им оказался очень дальний родственник.

УЧИТЕСЬ МУДРОСТИ У СВОЕГО КОТА: НИКОГДА НЕ ТОРОПИТЕСЬ — УСПЕЕТЕ. А ЕСЛИ НЕ УСПЕЛИ — НУ И ХРЕН С НИМ!

Намотай на ус

Кардиологи уверены, что употребление препаратов для снижения артериального давления, в состав которых входит нифедипин, могут спровоцировать остановку сердца. Пользы от таких лекарств гораздо меньше, а вот вред для организма большой. Если доктор все-таки назначает такие препараты, то принимать их нужно с особой осторожностью.

Измельчите веточки полыни и смешайте с мацони...

Смешайте по 1 стакану сока репчатого лука (желательно белого, а не синего) и меда. Настаивайте 3 дня при комнатной температуре, а потом 10 дней в холодильнике. При тромбозе глубоких вен принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. А на ночь на больные места делайте такие компрессы. Измельчите веточки полыни, чтобы выступил сок. Перемешайте 2 ст. ложки с горкой с таким же количеством кефира или мацони. Смесь обильно намажьте на бинты и приложите к больным ногам. Сверху оберните целлофаном. Ляжте в кровать на полчаса, подложив под ноги валик. Если болезнь началась недавно, то синяя сетка мелких вен исчезнет через 3 месяца. Рецепт этот проверила на себе.

Аза Бекоева, Северная Осетия

Если камни не беспокоят, лучше их не трогать

Лет 15 назад у меня обнаружили камни в желчном пузыре. Хирург посоветовал сделать операцию, а я не отважилась. Знающие люди советовали: если камни не тревожат, лучше их не трогать. А они у меня были немаленькие. Но 5 лет назад я от них избавилась, и вот как. Нарвала свежих листьев хрена, хорошенько промыла, просушила, мелко порезала и плотно набила ими стеклянную литровую банку наполовину. Залила 0,5 л водки и настаивала 2 недели, после процедила. Пила я эту настойку по 1 ст. ложке утром натощак, пока она не закончилась. Сделала УЗИ — оно показало, что камней нет.

О. В. Сорокина, Нижегородская обл.

SOS!

Тревожные симптомы

Когда надо срочно обратиться к врачу? Прислушивайтесь к своему здоровью. Лучше лишний раз проверить его и почувствовать себя в безопасности.

■ Головная боль может быть признаком кровотечения в мозге или инсульта. Если вы мучаетесь от сильных головных болей — это серьезный повод для беспокойства.

■ Боль и вздутие живота не стоит игнорировать. Если есть жгучая боль в верхней средней части живота, скорее всего, у вас язва желудка, а боль в правой нижней части живота может означать аппендицит.

■ Внезапная потеря слуха может иметь опасные причины, одной из которых является опухоль слухового нерва или инсульт.

■ Головокружение может сигнализировать, что у вас обезвоживание или проблемы с внутренним ухом. Но если вы испытываете головокружение при любом кровотечении или голова кружится сильнее, когда вы ее поворачиваете из стороны в сторону, причиной может быть неврология или инсульт.

■ В любом случае при всех перечисленных причинах лучше всего проконсультироваться с доктором.

Сам себе доктор

ПОСЛЕ ИНФАРКТА СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СУХИХ ЛИСТЬЕВ И ЯГОД КЛУБНИКИ, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА И КИПЯТИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 10 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ 40 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Морская капуста для сердца

Она укрепляет стенки сосудов, считают датские ученые.

У людей, страдающих сердечно-сосудистыми недугами, которые каждый день включают в свой рацион морскую капусту, работа сердца стабилизируется, артериальное давление приходит в норму, самочувствие значительно улучшается. Если желудочно-кишечный тракт воспален, а также при нефрите и гиперфункции щитовидной железы от морской капусты лучше отказаться.

Ликбез для пациентов

Сразу после инфаркта

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ СЕРДЕЧНОЙ КАТАСТРОФЫ.

1 **Раньше.** Больной должен был соблюдать строгий постельный режим 10 дней после инфаркта. Только на 11-й день ему разрешалось встать. До этого еда, переодевание, гигиенические процедуры и все физиологические потребности — только в постели. **Сейчас.** Пациенту разрешается вставать и ходить, как только переводят из реанимации в обычную палату. Надо быть начеку! Давление и пульс нужно измерять регулярно, чтобы не пропустить ухудшения состояния. Игнорировать риск повторного инфаркта нельзя.

После инфаркта возможны острые приступы: сильная одышка, приступы удушья с частым и поверхностным дыханием, чаще всего возникающие ночью. Лучше, если рядом в эти дни будут родственники. Первое, что надо сделать, — устроиться полусидя, положив под спину подушки. Проветрить комнату, летом включить кондиционер. Успокоиться.

2 **Раньше.** В первые две недели после инфаркта можно было делать минимум движений. **Сейчас.** Лечебную физкультуру пациент начинает делать еще в реанимации. Первые упражнения — гимнастика для ног. Она помогает восстановить физическую активность и ускорить реабилитацию.

3 **Раньше.** Надо было больше лежать, беречь себя. **Сейчас.** Наоборот, больше двигаться. Расстояние, которое проходишь пешком, нужно увеличивать с каждым днем. Но нагрузка должна быть по силам и с учетом состояния. Сначала это контролирует врач при помощи ЭКГ, измерения давления и пульса, затем пациент сам следит за своим давлением и пульсом.

4 **Раньше.** Пациента максимально ограждали от неприятных впечатлений. Под запретом было даже телевидение и книги. **Сейчас.** Можно читать, смотреть телевизор, общаться с друзьями и знакомыми. Изоляция может навредить. Грустные мысли, одиночество, страх нового приступа не способствуют выздоровлению. Но стрессов нужно все-таки избегать. Неприятное общение, печальные новости и «ужастики» по телевизору совершенно ни к чему.

5 **Как раньше, так и сейчас важна диета.** Не ешьте острые и копченые блюда, крепкие мясные и рыбные бульоны, жареное мясо, животные жиры. А также продукты, вызывающие вздутие кишечника: капусту, черный хлеб. Ограничьте соль. Вместо нее добавляйте в еду сок лимона, специи и травы. Питайтесь дробно — часто и маленькими порциями. Последний прием пищи — не позже 19 часов. Не переедайте. Ешьте больше тушеных и пропаренных овощей и фруктов, они нормализуют работу кишечника. Пейте не более 1-1,5 литра в день. Если количество мочи за сутки больше 80% от выпитой жидкости, лечение проходит успешно. Если меньше — нужно консультироваться с врачом.

А. С. Окулова, кардиолог, врач высшей категории

Вызывайте скорую, если...

Резко упало давление, слабый пульс, кожа побледнела, губы посинели, выступил холодный пот, начались перебои в работе сердца, учащенные неритмические сердцебиения, появилась боль за грудиной.

Дед называл своим лекарством три травы

Началось все с того, что мне нужно было избавиться от тошноты и изжоги. В дневниках моего деда, которые хранились на даче, я нашел рецепт средства, которое он называл лекарством от 10 болезней. Я тогда не обратил внимания, что это были за болезни, мне было важнее, что лекарство поможет мне справиться с моими проблемами. Я смешал по 1 ст. ложке тысячелистника, ромашки и календулы, все это дело залил кипятком и укутал полотенцем. Пил по 1/3 стакана дважды в день. Изжога и тошнота прошли очень быстро, а если возникали вновь, то этим настоем снимались мгновенно.

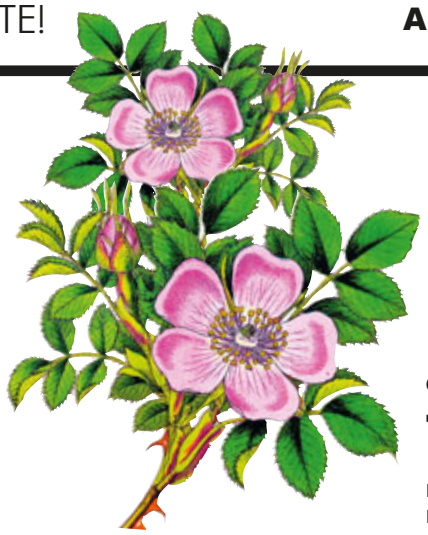
Сергей Викторович Слесаренко, Омская обл.

Мне на ум не приходило связать головную боль с желудком...

Я никогда не жаловался на здоровье. У меня были только две проблемы. Первая — дисфункция деятельности желудка. Но я привык всю эту «прелесть» называть расстройством. Мой желудок принимал не всю пищу. Иногда после еды тошнило. Причем было сложно заранее знать, какое блюдо вызовет несварение. Я точно знал только, от чего может начаться рвота, и таких продуктов не ел.

Вторая моя проблема — головная боль. Отчего она возникала, непонятно. Порой она начиналась спонтанно, сама по себе. Сколько я ни пытался заметить, что ее вызывало, не получалось. А вот связать эти две причины на ум не приходило. Уже потом я узнал, что расстройство желудка — это частая причина головных болей, особенно если желудочные расстройства связаны с нарушением кислотности. Это мне объяснил знакомый биолог. Он сказал, что нейтрализовать желудочную кислоту и унять головную боль поможет стакан теплого молока с двумя щепотками пищевой соды. Я попробовал. Точно, так оно и оказалось.

Алексей Алексеевич Алешин, Красноярский край



Цветёт шиповник

ПО НЕСКОЛЬКО ЛЕПЕСТКОВ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЖЕВАТЬ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА.

ПРИСТУП КОЛИКИ ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ИЗ-ЗА ТРЯСКОЙ ЕЗДЫ, ЧРЕЗМЕРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ, ВРЕДНЫХ ДЛЯ ПЕЧЕНИ.

Можно ли камень не трогать?

У меня давно камень в желчном пузыре, но не беспокоит, хотя хирург настаивает на операции. Можно ли обойтись без нее?

О. Н. Гридина, Иркутская обл.

Камень в желчном пузыре вынуждает быть осмотрительным, ведь он может сдвинуться с места, когда человек находится в пути и вне дома. Но не каждый приступ ведет к операции: случаев, когда камень «спокойный», тоже немало. Если вы обследованы, биохимический анализ крови показывает, что ферменты поджелудочной железы и билирубин в норме, в общем анализе крови нормальные показатели лейкоцитов и СОЭ (это говорит об отсутствии воспаления), особо беспокоиться не стоит. Но медлить с обращением к хирургу нельзя, если лейкоциты увеличены, периодически повышается температура, вас то знобит, то бросает в пот, а УЗИ показывает, что расслоилась стенка желчного.

Что делать, чтобы не возникали приступы? Главное — не употреблять жареную, копченую, жирную пищу — она может спровоцировать колику. Готовьте диетическое мясо, например запеките кусочек курицы или индейки, предварительно сняв кожицу и чуточку поперчив и посолив. Полезны заливные блюда — язык, рыба. Пищу лучше употреблять в теплом виде, потому что холодная вызывает спазм. По возможности еда должна содержать немножко жира, но салаты лучше заправлять не майонезом, а растительным маслом. Важно питаться регулярно — четыре-пять раз в день.

Приступ колики может возникнуть и из-за тряской езды, чрезмерной физической нагрузки, приема лекарств, которые напрягают печень (антибиотики, парацетамол). Нельзя принимать желчегонные средства, но врач может назначить, например, «Уролесан», разжижающий желчь (он содержит пихтовое, касторовое и другие масла), а также препараты урсодезоксихолевой кислоты, которая предотвращает появление осадка в желчном пузыре.

С. Н. Умнов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

На каждый день

Человеку, страдающему желчнокаменной болезнью, желательно больше пить компотов, узваров, морсов, а также есть фрукты, в которых много жидкости. Летом полезно выпивать полтора литра воды без газа. Ставьте перед собой бутылку воды и старайтесь, чтобы к вечеру она была пустой.

В горле что-то, комок какой-то...

Раньше я недоумевала, почему некоторые люди покашливают, сами того не замечая? Меня лично это раздражало... А тут неожиданно для себя я тоже закряхтела...

В горле что-то мешало, комок какой-то. Еще казалось, что по задней стенке стекает слизь, и она не отхаркивается. Да и запах неприятный появился изо рта. Ощущения ужасные... В какой-то момент мне надоело мучиться. Отправилась к отоларингологу. Врач ничего постороннего в горле не нашел, комка не обнаружил. Только слизистая была рыхлая. Доктор предположил, что это последствия перенесенной простуды, и назначил курс лечения.

Целый месяц я капала в нос гормональные капли и полоскала горло, промывая миндалины. Но эффекта не было. Наверное, мне надо расслабиться, отдохнуть и постараться не акцентировать на горле внимания, решила я. Взяла отпуск — не помогло... Снова отправилась к лору. Не найдя у меня проблем с горлом, он отправил на консультацию к эндокринологу — проверить щитовидную железу. Сдала анализы, сделала УЗИ — с эндокринологией все в норме. В отчаянии я опять пришла к отоларингологу. Почесав затылок, он дал направление на консультацию к гастроэнтерологу. Этот врач внимательно меня выслушал, долго выяснял мой рацион питания, есть ли заболевания желудка. На желудок я никогда не жаловалась. Но гастрит есть. У кого его нет в наши дни?! Да, периодически мучает изжога, тяжесть бывала, метеоризм — все это списывала на гастрит и еду на бегу.

Гастроэнтеролог назначил анализы и гастроскопию, но уже сделал вывод: моя проблема не в горле, а в желудке! Вернее, в пищеводе: скорее всего, желудочный сок забрасывается обратно в пищевод и раздражает гортань. Вот когда я впервые услышала о диагнозе ларингофарингеальный рефлюкс. Прошла лечение. Но самая главная рекомендация врача была — перестать есть на бегу и не наедаться на ночь. Питаться часто и маленькими порциями. Исключить из рациона жирные продукты, а также те, которые раздражают пищевод: алкоголь, кофе, шоколад, цитрусовые, кислые фрукты и овощи. И чтобы избежать неприятных ощущений во сне, спать только на высокой подушке. Конечно, перейти к другому образу жизни удалось не сразу. Но я постепенно научилась и теперь чувствую себя лучше. Ком в горле мало-помалу исчез.

Юлия Резуцкая, Волгоград

Комментарий гастроэнтеролога. Ларингофарингеальный рефлюкс — это заболевание пищевода, при котором пищеводный сфинктер не способен отрезать обратную дорогу кислоте желудочно-кишечного сока, и она попадает в гортань, вызывая ее воспаление. Это заболевание опасно своими осложнениями, не говоря о том, что сильно портит жизнь. Если консервативное лечение неэффективно, делается операция — фундопликация: из части желудка создается искусственный клапан вокруг пищевода. Задача врача и пациента — уменьшить количество рефлюксов, тем самым снизить риск осложнений.

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОНОЖЕК ВИШЕН — ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ МОЧЕГОННЫХ СРЕДСТВ. ОН МЯГКО, ПОЧТИ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ИЗМЕЛЬЧАЕТ И ВЫВОДИТ КАМНИ, СОЛЬ, ПЕСОК ИЗ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.

Из топинамбура настои и мази от геморроя

После родов у меня появился геморрой. Лечилась так. Для примочек готовила настой. Смешивала по 2 ст. ложки цветков топинамбура и ромашки, заливала смесь стаканом кипятка, настаивала час. Вечером, перед сном, промывала задний проход и делала примочки на геморроидальные узлы. В течение дня смешивала по 2 ст. ложки сухих листьев топинамбура и земляники (собирать их лучше осенью). Заливала смесь 0,5 л кипятка, остужала, процеживала. Принимала по 1/4 стакана 3 раза в день через 20 минут после еды. При острой боли каждый вечер, перед сном, смазывала задний проход мазью. Смешивала по щепотке сухого порошка цветков топинамбура, календулы, тысячелистника и листьев малины. Добавляла 50 г сливочного масла, хорошо перемешивала. Хранила мазь в холодильнике. Она поможет даже при запущенном геморрое: боль утихает, узлы рассасываются.

Ирина Яковлевна Турчинова, Нижегородская обл.

Бабушкины рецепты

ЧТОБЫ КРОВЬ СТАЛА ЖИЖЕ

Измельчите 200 г свежих корней тутовника и промойте. Положите в эмалированную кастрюлю, залейте 3 л холодной воды и оставьте на час. Затем на медленном огне держите 15 минут. После закипания снимите, остудите, процедите и поставьте в холодильник. Принимайте в течение 5 дней по 1 стакану 3 раза в день до еды. Затем сделайте перерыв на 2-3 дня. Всего надо пройти 3 курса.

НАСТОЙ ТРАВ ОТ ПОХМЕЛЬЯ С МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ

Смешайте 1 ст. ложку измельченных листьев мяты, по 1 чайн. ложке порошка имбиря и сухой травы ромашки. Залейте смесь 1 л кипятка. Через час процедите, охладите, добавьте сахар по вкусу. Выпейте настой в течение первой половины дня, разбавив наполовину любой щелочной минеральной водой.

ВСЕ ГЕРОИЧЕСКИЕ ПОДВИГИ НАЧИНАЮТСЯ СЛОВАМИ: «ТВОЮ Ж МАТЬ!..»

Чистим чеснок – шелуху не выбрасываем

Из шелухи можно приготовить ценнейший напиток для укрепления иммунитета. Особенно, когда на улицах гуляет вирус.

Вскипятите 4 стакана воды, подождите 3 минуты и только потом опустите в воду горсть чесночной шелухи. Процедите, наполните стакан. Пить напиток можно только после того, как вода в стакане совсем остынет. Ни в коем случае не пейте его горячим или даже слегка теплым. За день нужно выпить 4 стакана напитка.

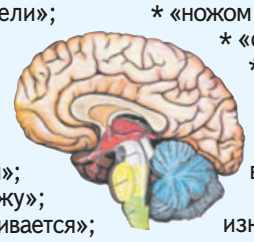
Его можно приготовить заранее, потому что напиток долго остывает. Мужчинам рекомендуется пить напиток из белой шелухи чеснока с 10-го по 20-е число любого месяца, а женщинам — с 20-го по 30-е число. С помощью этого настоя укрепите иммунитет, и кожа станет идеальной.

Слово не воробей!

Прикинь на себя

Наш мозг воспринимает всю информацию буквально, то есть, если слово или фраза имеет двойной смысл, то подсознание перерабатывает и то, и другое значение. Есть такие слова и фразы, которые дают организму сигнал о нездоровье и программируют его на болезни.

Опасные фразы:
* «меня что-то гложет»;
* «меня тошнит от этого»;
* отравляет мне жизнь»;
* «перекрыли кислород»;
* «глаза б мои не видели»;
* «с души воротит»;
* «сидит в печенках»;
* «ломать голову»;
* «душит обида»;
* меня уже колотит»;
* «сердце разрывается»;
* «я просто с ума схожу»;
* «сердце кровью обливается»;
* «голова идет кругом»;
* «сплошная головная боль»;
* «я его не перевариваю»;
* «хромать на обе ноги»;
* «много крови попортил»;
* «ножом по сердцу»;
* «сели на шею»;
* «чихать я хотел»;
* «высосал кровь»;
* «сыт по горло»;
* «все соки из меня выжали».



Старайтесь не произносить эти фразы.

Разговариваете во сне? В этом нет ничего страшного. Во сне мозг анализирует дневные события и усваивает большую массу информации. Вот почему учить стихи на ночь лучше, чем с утра. Во сне отдыхают нервная система, мышцы, а мозг продолжает активно трудиться. Людей, которым не снятся сны, не существует. Просто многие не помнят свои ночные картинки.

У ВАС В СЕМЬЕ АЛКОГОЛИК?
ЭТО СТРАШНО, НО РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

СПАСИТЕ СВОИХ РОДНЫХ!

Я УВЕРЕНА, ЧТО НИКАКОЙ ДРУГОЙ СПОСОБ ТАК БЫСТРО НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того чтобы отвлечь ребенка, я покупала все, что он просил: игрушки, сласти, любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ БЕСПРОБУДНОГО АЛКОГОЛИЗМА

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтобы его не посадили.

Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к наркологу, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что, если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня окончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все алкоголики делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударилась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и, когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавить сына от алкоголизма. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми, – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из алкоголизма своего мужа. Она рассказывала о препарате **АльфаПротект**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротекта** в любые еду или питье алкоголика. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону 8 (495) 781-42-14 и заказала продукт. Я попросила, чтобы на упаковке не было видно, для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, что никто ни о чем не догадается. Трехмесячный курс **АльфаПротекта** + 1 флакон в подарок стоит всего 1999 руб., это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в Лабораторию клинической иммунологии я начала спасать своего сына. Препарат можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и даже абсолютно пьяным.

На третий день после начала курса я, не дыша, наблюдала действие средства. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто и стремительно, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц использования препарата **АльфаПротект** от алкоголизма Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10 страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился – и у меня появилась внучка, Виктория. Иван работает, пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно! Боритесь за дорогого Вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед Вами!

ЗАКАЖИТЕ ПРЕПАРАТ АЛЬФАПРОТЕКТ НЕМЕДЛЕННО.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ:

1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротекта?

К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно, в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

2. Какой принцип действия АльфаПротекта?

АльфаПротект – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз, и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

Сделайте заказ* по телефону
8 (800) 250-35-70
Пришлите SMS на номер
+7 (925) 007-30-03
Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры
rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте

КУПОН ЗАКАЗА ПРЕПАРАТА ОТ АЛКОГОЛИЗМА:

ФИО:.....
.....
Индекс: .....
Область:.....
Район: .....
Город:.....
Улица:.....
Дом: .....Корп..... Квартира: .....
Моб. тел.:.....
E-mail: .....

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

❑ **Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс АльфаПротект и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за 1999 руб. КОД ПРОДУКТА 706 07 111**

❑ **Да я действительно хочу заказать 2-месячный курс АльфаПротект (4 флакона) за 1499 руб. КОД ПРОДУКТА 706 07 110**

❑ **Да, хочу попробовать, как АльфаПротект действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за 999 руб. КОД ПРОДУКТА 706 07 109 + почтовые расходы**

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:
115088, г. Москва, а/я №121. ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

Оплата при получении заказа на почте

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. ЕАЭС №RU > Д-RU. АЕ09.В.01581 **Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА.**

В Индии девочкам можно не думать

Во сколько лет девочки в Индии начинают готовиться к свадьбе, зачем учеников заставляют улыбаться на уроках и почему чтение и письмо здесь не самое главное.

Девочка — всего лишь гостья

В Индии по-разному относятся к детям разных полов в плане воспитания. Девочка — это всегда гостья, которая лишь временно пребывает в семье. А потому с самого ее рождения родители начинают откладывать деньги и на свадьбу, и на приданое. Многие индусы в момент рождения дочери не скрывают свое огорчение. Ведь на свет появился человек, который фактически отберет деньги у семьи. Зато рождение сына воспринимается как великое счастье. Ведь родился не просто наследник, а тот, кто приумножит семейное богатство, а после еще и приведет в дом жену с деньгами.

В Индии не кричат на детей, а спокойно приучают к послушанию, кротости и терпению.

Два ребенка — это бесплодность

В среднем детей в индийской семье шесть-семь. Женщина в этой стране воспринимает рождение одного-двух детей как в буквальном смысле бесплодность. Просто потому, что с самого рождения ее готовят только к двум ролям в этой жизни — матери и жены. Кстати, и живут тут в семье сразу тремя поколениями, в одном большом доме.

Главное — научить думать

Индийские малыши начинают ходить в детский садик в 2-3 года. Правда, готовиться к школе — учиться писать и читать — здесь не принято. Куда больше внимания педагоги уделяют обязательному духовному и физическому развитию. Дети с удовольствием посещают уроки памяти, медитации и, конечно, улыбки. Самое главное на занятиях — это научить ребенка дискутировать, логически думать, погружаться в свои размышления. Именно так воспитываются индивидуалисты и мудрецы.

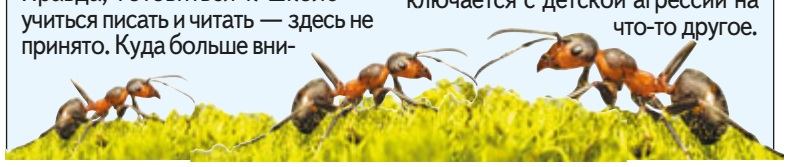
В Индии нет системы воспитания, основанной на соревнованиях. А потому здесь не станут говорить, что сосед по парте справился с заданием лучше. Основная задача каждого ученика — победить самого себя, улучшая только свой результат.

По закону образование в Индии доступно и мальчикам, и девочкам, но большинство девочек не ходит в школу.

Будь добр ко всему вокруг

Малышей прямо с пеленок учат сдержанности и особенной доброте, которая должна проявляться по отношению как к живым объектам, начиная с муравьев, так и к неживому миру — цветам, камням. Многие здесь верят в реинкарнацию, а потому знают, что недоброжелательное поведение оборачивается грустным бумерангом.

В Индии не кричат на детей, а спокойно приучают к послушанию и терпению. Детям объясняют, что надо стараться думать о плохих вещах реже, если не можешь думать хорошо. Так внимание переключается с детской агрессии на что-то другое.



Учимся считать

ГОТОВИТЕ ОБЕД? СПРАШИВАЙТЕ У РЕБЕНКА: «ДВА ЯЙЦА ПОЙДЕТ В ТЕСТО, ЕЩЕ ТРИ НУЖНО ДЛЯ ГЛАЗУРИ. СКОЛЬКО ВСЕГО НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ?» ИЛИ «МЫ ВЗЯЛИ ДВА ЯБЛОКА, СКОЛЬКО ОСТАЛОСЬ В КОРОБКЕ?».

На приёме у стоматолога

У внучки очень плохие зубки

У нас есть семейная проблема: и у моей мамы, и у меня (мне 52 года) системный остеопороз. А у пятилетней внучки очень плохие зубы — восемь молочных уже испорчены. Значит ли это, что костная ткань у ребенка слабая?

Н. А. Джафарова, Дагестан

Прежде всего это говорит о нехватке строительного материала для костной ткани — кальция. Ребенок, видимо, не получил его ни внутриутробно от мамы, ни в первые месяцы с грудным молоком, ни с пищей. Нехватку надо восполнять, особенно если учесть вашу семейную предрасположенность к остеопорозу. В Европе и Америке существуют протоколы назначения кальция и витамина D (кальций усваивается только с ним) детям первого года жизни. Это 500 единиц (одна капля) витамина D ежедневно плюс кальций в сиропе (он лучше усваивается во второй половине дня). Дают препараты после еды. Их надо принимать всем членам семьи, но дозировку подбирает врач. Если анализы (обычно надо сдать кровь на уровень кальция, ионизированного кальция и витамина D) покажут, что этих веществ недостаточно, врач их назначит. К приему препаратов отнеситесь серьезно.

И. Н. Худеева, врач стоматолог-ортопед

В доме девочка-подросток ***Цифры и факты***

Киста в груди

Врачи провели масштабное исследование здоровья молочных желез у девушек-подростков. Вот какие результаты они получили.

КИСТЫ ЕСТЬ У КАЖДОЙ ПЯТОЙ ДЕВУШКИ

■ Отклонения в развитии молочных желез были выявлены у каждой третьей девушки-подростка.

■ У каждой четвертой из обследованных врачи увидели растяжки на коже груди. Это один из признаков гормонального дисбаланса, который важно не упустить.

■ Разного рода кисты обнаружили у каждой пятой девушки. Они могут воспаляться и осложняться маститом и рубцами, создавать трудности при будущем грудном вскармливании. Поэтому их нужно лечить с помощью современных щадящих средств.

■ У 18% девочек молочные железы несимметричны. Иногда это является признаком формирования доброкачественных образований — фиброаденом. У молодых пациенток каждая третья такая опухоль — агрессивная, может перерождаться в саркому. Очень важно ее не пропустить.

■ Почти у каждой десятой девушки в груди есть участки с повышенной плотностью. Их появление вызывает дефицит йода в организме и избыток гормона пролактина. Если эту проблему не скорректировать, девичья грудь будет развиваться неправильно, а то и вовсе прекратит рост. Нужна помощь подросткового маммолога.

■ У 6% девочек-подростков выявили фиброзно-кистозные изменения, характерные для мастопатии. Такие нарушения нередко появляются за полгода до развития гинекологических проблем. Ведь молочные железы и репродуктивная система составляют единое целое и управляются одними и теми же гормонами.

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ПРОБЛЕМУ

Каждая девушка должна:

■ самостоятельно исследовать молочные железы в начале каждого цикла. Показать, как это делается, в первый раз должна мама;

■ пройти УЗИ молочных желез — в 14 и 17 лет;

■ следить за весом: не набирать лишний и не худеть до истощения;

■ беречь грудь от травм, облучения и воздействия химии;

■ помнить, что взрослые гормональные средства контрацепции без рекомендации врача под запретом;

■ не применять БАДы, кремы, вакуумные средства и другие сомнительные продукты, которые якобы вызывают рост груди;

* запретить себе курить, употреблять алкоголь и наркотики.

P. S. 30% случаев рака молочной железы в нашей стране впервые диагностируют у женщин 18-35 лет. При этом от бессимптомного течения болезни до явных проявлений может пройти 6-10 лет.

У малыша диатез?

НЕ СМЕШИВАЙТЕ МЕСТНЫЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА С ДРУГИМИ МАЗЯМИ. ЭТО НЕ УМЕНЬШИТ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ, НО МОЖЕТ ОТСРОЧИТЬ УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА.

Авторитеты дают советы

Пропали «эти дни»...

ЕСЛИ МЕНСТРУАЦИИ НЕТ БОЛЬШЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ, А ВЫ НЕ ПОДРОСТОК, НЕ БЕРЕМЕННЫ, НЕ В МЕНОПАУЗЕ, С ЭТИМ НУЖНО РАЗБИРАТЬСЯ. ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ?

1 **Заболевания щитовидной железы.** Нарушения менструального цикла наблюдаются как при гипо- так и при гиперфункции щитовидной железы. Чтобы выявить проблемы, достаточно сдать кровь на тиреотропный гормон (ТТГ).

2 **Пременопауза.** Если вам слегка за 40, а месячные приходят с перебоями, возможно, вы вступили в пременопаузу. Так бывает, когда месячные начались рано (в 9-10 лет), были операции на яичниках. Это еще не климакс, а только ступень, предшествующая ему. Длиться она может 4-8 лет. В этот период выработка эстрогенов уменьшается. Из-за этого женщина испытывает пресловутые приливы, перепады настроения, страдает бессонницей. Продлить молодость еще на некоторое время поможет гормонозаместительная терапия.

3 **Поликистоз яичников.** Месячные не пришли, но вместо себя «прислали» угревую сыпь, растительность в неожиданных местах, лишний вес? Налицо гормональное нарушение, и без визита к гинекологу не обойтись. Ведь поликистоз — самая распространенная причина не только нарушения менструального цикла, но и бесплодия. К счастью, нарушение успешно лечится. Один из основных методов диагностики — УЗИ органов малого таза.

При бесплодии заваривайте цветы белой акации как чай. Пейте 2 месяца, потом 2 — перерыв, снова 2 месяца пьете — и снова перерыв. И так, пока не забеременеете.

4 **Жесткая диета.** Радуетесь, что смогли прилично похудеть за короткий срок? Но ненавистные жиры, от которых вы так усердно избавлялись, на самом деле важный энергетический запас. При их стремительном исчезновении нарушается обмен веществ и подавляется синтез гормона, который заставляет работать яичники. Все просто: по меркам организма он находится на грани выживания, а потому отключает самую затратную функцию — репродуктивную. Часто после отмены диеты организм приходит в норму, а иногда нужно набрать несколько килограммов.

5 **Стресс.** Перегрузка на работе, конфликт с начальством, постоянный недосып, проблемы в личной жизни наносят сильный удар по организму, и месячные могут пропасть. Стресс нарушает работу гипоталамуса — области мозга, ответственной за выработку гормонов, регулирующих менструальный цикл. Первое, чем можно себе помочь, — это сон. Он — естественное немедикаментозное средство от тревожных расстройств. Ученые доказали, что во время фазы быстрого сна выключаются химические процессы стресса, что снижает остроту переживаний. Поэтому ложитесь не позднее 22.00. Сон должен длиться хотя бы 8 часов. При тяжелых формах стресса не стесняйтесь обращаться к психологу.

Е. П. Цуканова,
гинеколог-эндокринолог,
врач высшей категории

Тёща лечила тестя от простатита солевыми повязками. Вот и я решил попробовать...

Когда у меня диагностировали аденому простаты, оказалось, что у меня непереносимость препаратов, выписанных урологом. Выручила теща, которая рассказала, что успешно лечит своего деда от простатита солевыми повязками. Мол, соль вытягивает из простаты вместе с водой микробы.

Сначала приготовил гипертонический раствор (8-10% соли). Воду лучше брать дистиллированную, но можно и фильтрованную. Я выбрал 9%-ный раствор — это 90 г соли на 1 л воды. Использовал самую простую каменную поваренную соль. Йодированная и экстра не годятся. Повязку делал из хлопчатобумажной ткани, вафельного полотенца — сложил его в несколько раз. А можно сделать из марли, сложенной в 8 слоев. Полотенце окунал в теплый солевой раствор, отжимал, прикладывал к области простаты и закреплял эластичным бинтом. Повязку держал 2,5-3 часа, но не больше двух раз в день. Высохшую повязку заменял новой. После компресса принимал душ, зимой можно просто обмыть кожу. Эффект от такого лечения заметил уже после 5 процедур.

О. В. Беликов,
Воронежская обл.

От редакции. Солевые повязки действительно вытягивают воспаление, но без медикаментозного лечения аденому простаты не успокоите. Попросите своего лечащего врача подобрать препараты, которые вам будут помогать. А солевые компрессы не навредят. Кстати, они хорошо снимают и боли в суставах. Рекомендуем.

Цифры и факты

■ РЕГУЛЯРНЫЙ СЕКС ЗАЩИТИТ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ, ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ИМ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ.

■ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, НА 30% МЕНЬШЕ РИСКУЮТ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ПРОСТАТЫ.

ЛАПША из писем читателей

Послушаешь женщин — у всех гениальные дети, но от мужей-идиотов. Генетический парадокс!
Татьяна, Ульяновск

***

Она красива на 86%. Остальные 14 я не видел.
Михаил, Челябинск

***

Она так нахальничала грудью, что я не выдержал и все-таки заглянул в ее декольте.
Николай, Пермь

***

Утром он меня разбудил с целью переспать.
Ольга, Сочи

***

Первые успехи в любви у меня были плохие — я сразу женился.
Виктор, Липецк

Советы венеролога

Инфекцию можно подцепить и в быту

ГДЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ИНФЕКЦИЯМИ, ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, КРОМЕ ВСЕМ ИЗВЕСТНОГО СПОСОБА?

■ **В общественном туалете.** Есть риск инфицирования вирусом папилломы или герпеса. Заболевания эти неприятны тем, что поселяются в организме на долгие годы, причем в спящей форме. А обостряются, лишь когда снижается иммунитет. Поэтому садиться на крышку унитаза рискованно. А вот сифилис, хламидиоз, гонорея и трихомониаз требуют контакта с кровью или слизистыми.

■ **В бассейне.** Там подхватить венерическую болезнь практически нереально, хлорированная вода быстро убивает возбудителей. Зато кишечную инфекцию и паразитов легко.

■ **Через общую посуду.** Бактерия — возбудитель сифилиса — может передаваться через слюну, если пользоваться одной посудой с больным и плохо ее мыть. Иногда через посуду заражаются и герпесом, если у человека есть высыпания на губах. Но этот тип вируса не вызывает генитальный герпес.

■ **В бане.** Какое-то время микроорганизмы, вызывающие половые инфекции, могут быть жизнеспособными в теплых влажных местах. Поэтому в бане, сауне, на пляже не пользуйтесь чужим влажным полотенцем и мочалкой.

Если вы боитесь, что контактировали с инфекцией, в течение двух часов примите экстренные меры.

■ **Сходите в туалет по-маленькому,** чтобы возможные микробы не попали в мочевой пузырь.

■ **Примите душ.** Вымойте и обработайте половые пути и руки антисептиком. Женщины могут проспринцеваться с помощью «Мирамистина» или «Местамидина». Можно использовать вагинальные свечи с хлоргексидином «Гексикон»), повидон-йодом («Бетадин») и интерфероном («Вагиферон»). И наденьте свежее белье.

■ **Проконсультируйтесь с врачом.** И примите антибиотик или противовирусный препарат. Сегодня в аптеках есть препараты для профилактики половых инфекций комбинированного действия, например «Сафоцид». Они дают сразу три эффекта — противогрибковый, антибактериальный и противомикробный.

О. Н. Шишкин,
дерматолог-венеролог,
врач высшей категории

В БАНЕ, САУНЕ, НА ПЛЯЖЕ НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУЖИМ ПОЛОТЕНЦЕМ И МОЧАЛКОЙ. ЭТИ ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ЛИЧНЫМИ.

Тяжёлый случай

Как прошла операция, мне никто не объяснил...

Несколько лет назад мне поставили диагноз рак мочевого пузыря II стадии. Перед тем как положить меня в больницу, заведующая отделением спросила, согласна ли я на химиотерапию и другое лечение. Конечно, я тут же ответила, что согласна на все, но, видимо, напрасно это сделала. В итоге они своим «лечением» сгубили мне жизнь.

Выписываясь из больницы, искренне радовалась тому, что у меня есть любимые мама, дочь, зять, которые в это трудное время находились рядом.

До операции был и мужчина, но он, разумеется, бросил меня. Когда провожал в больницу, я чувствовала, что нашим отношениям пришел конец. Огорчилась, конечно. Со временем я его поняла. Ведь теперь мне нечего ему предложить. Да, в мои 46 лет я уже не смогу дать мужчине то, что им всем нужно. Впрочем, интим и женщине не требуется не меньше.

После больницы я отправилась на комиссию для установления инвалидности. Пошла по врачам. Тут-то и выяснилось, как именно мне сделали операцию. Я узнала, что вместе с мочевым мне удалили матку (правда, о необходимости этого предупреждали), а также шейку матки, при этом все зашили вкривь и вкось и отправили восвояси, даже не написав в заключении всех подробностей.

И вот представляете себе мое состояние: проходя медкомиссию, явилась на прием к гинекологу, легла в кресло. Доктор осматривает меня и ничего не понимает: что за операцию мне сделали, что удалили, что оставили, в выписке об этом ни слова! А я просто в шоке от осознания, что со мной явно что-то не так. Случилась истерика.

Конечно, можно прожить и без матки, но беда в том, что эти горе-врачи зашили меня каким-то зверским образом. Так, что их коллеги-гинекологи обалдели и не смогли даже посмотреть меня с помощью зеркала. Только на УЗИ определили наличие и состояние моих женских органов. Видели бы вы их глаза!

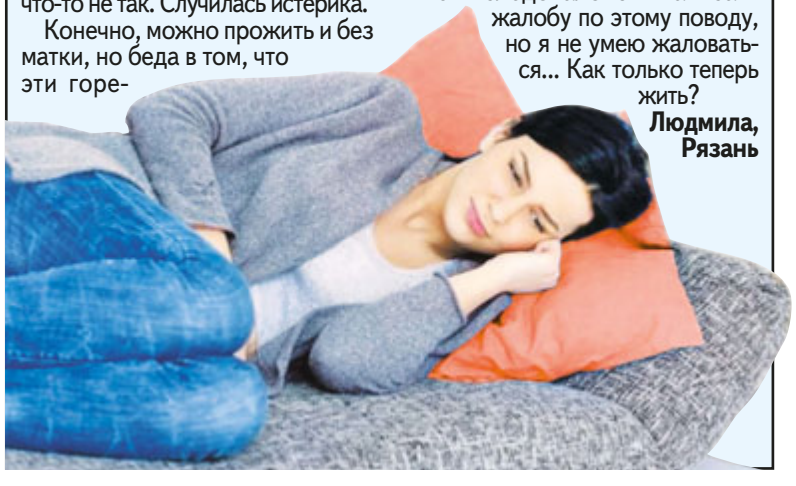
Чтобы справиться со спазмами сосудов, залейте 1 ст. ложку высушенной травы мелиссы 200 мл кипятка. Через час процедите. Принимайте по 100 мл 2 раза в день.

Теперь уже никогда не смогу жить полноценной половой жизнью, а ведь я еще совсем не старая. Это очень обидно и больно. А еще неприятно: поскольку выписка из больницы нормально не оформлена, на всех повторных комиссиях по подтверждению группы инвалидности мне придется постоянно бегать по разным кабинетам и доказывать, что ни шейки, ни матки у меня нет и что они не выросли снова чудесным образом.

К чему все это пишу? Обращаюсь к тем врачам, для которых мы просто матерьяльчик для диссертаций. Будьте людьми и относитесь к пациентам как к людям! Объясните, расскажите, что за операция предстоит, а по окончании — как прошла. Не молчите!

Вот так и вышло: думала, что еще найду свое счастье, а теперь ничего искать не придется. Но хотя бы жива. Дай бог всего хорошего врачу, который меня спасал, низкий ему поклон за все. Понимаю, мне следовало бы написать жалобу по этому поводу, но я не умею жаловаться... Как только теперь жить?

Людмила, Рязань



Прошу помощи

НЕДАВНО УЗНАЛА, ЧТО У СЫНА ДАЛЬТОНИЗМ...

Он учится во 2-м классе. Все думала, что он путает цвета, выучить не может, маленький еще... А тут такой диагноз! Понимаю, что с этим живут, ведь руки, ноги на месте, мозги варят. И все же как-то обидно: водительские права не получит, да и в школе проблемы будут. Поделитесь, у кого такая же проблема, как справлялись с ней? Какие находили обходные пути? К какой профессии присматриваетесь? Я в растерянности! Как объяснить ребенку, что он особенный? Заранее спасибо всем, кто откликнется!

Аида, Чеченская Республика

ОТЕЦ «ПОДАРИЛ» МНЕ СТРАШНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ

Случилось так, что отец «подарил» мне страшное заболевание глаз, которое передается по наследству, — пигментный ретинит. Это мучительная болезнь, которая приводит к потере зрения в течение жизни. У кого-то это происходит быстрее, у кого-то — медленнее, но итог один. Заболевание не излечивается. Сейчас я, как никогда, начинаю ощущать его проявления: в глазах появились многочисленные вспышки и мерцания, постепенно начинает пропадать периферийное зрение (ночное давно уже отсутствует). Острота зрения падает, на сетчатке появился отек, развилась катаракта. Все это отражается на моем душевном состоянии. Озлобился на весь мир, потерял веру, стал раздражительным, все время ворчу, не строю планы на будущее, жить не хочу... Не пытаюсь начать новые отношения с женщиной (уже был печальный опыт семейной жизни). Понимаю, что такой, как я, никому не нужен. Я не музыкант, не певец, не спортсмен. Работаю дизайнером и, потеряв зрение, не смогу зарабатывать. Жить инвалиду очень сложно. Что меня ждет? Пособие по инвалидности и одиночество? По крайней мере, мне так сейчас видится мое будущее. У меня есть родители, друзья. Пока я еще сам могу себя обслуживать и общаться с окружающим миром, но это лишь пока... Болезнь изо дня в день разрушает меня...

Андрей, Орловская обл.

ВРАЧ ПРЕДЛАГАЕТ УДАЛИТЬ МАТКУ

Мне 33 года. Меня уже замучил аденомиоз. Никакие консервативные методы не помогают. Постоянные кровотечения уже 4 года. Врачи предлагают удаление матки как самый радикальный вариант. Я уже почти решилась. Трудно, конечно, в том числе и морально. Гинеколог рекомендует не рассказывать об этом мужу. Говорит, что уже проверено: если не уйдет, то точно охладеет. Для меня страшно слышать такое. Муж — это не просто любовник, это близкий и родной человек. Как же он может предать и отвернуться в такой сложный период? Неужели после этого я перестану быть женщиной? Хотелось бы узнать, что по этому поводу думают женщины. Может, есть примеры из жизни?

Без подписи, Ульяновская обл.

Беспокоят фурункулы? Истолките в порошок 5 г сухих цветков календулы, смешайте с 25 г вазелина. Смазывайте получившейся мазью нарывы.

ИЗ-ПОД КОРЕННОГО ЗУБА ИДЁТ КРОВЬ

Недавно я закончила принимать «Имудон» для профилактики пародонтоза и лечения гингивита. Состояние десен улучшилось, кровоточивость практически прекратилась, боль и отечность уменьшились. Но несколько дней назад почувствовала привкус крови во рту. Заглянула, а у меня из-под коренного зуба идет кровь и не останавливается. Помогла только ватка, смоченная в перекиси водорода. Из-за чего такое может быть? Зуб этот не беспокоит, десна в этом месте никогда не кровоточила. До этого я лечила кровоточивость передних нижних зубов. Еще заметила, что, когда съем что-то холодное или замерзну, этот зуб (единственный, в котором удален нерв) начинает дергать и болеть. Через пару дней боль проходит, особенно, если прогрею его. Может, кто-то сможет мне объяснить, в чем дело? Заранее спасибо!

Раиса Львовна, Таганрог

***

Я инвалид I группы. У меня неизлечимая болезнь ног — миопатия Дюшенна. Еле-еле хожу с двумя палочками. Многое не могу делать сама, сын помогает. Но деньгами он помочь не может — еле тянет свою семью. Пенсия у меня мизерная — 11850 рублей. Осенью в 2019 году умерла моя младшая сестра. Сейчас отдаю долги за ее похороны. Родных больше нет. Во многом себе отказываю. Очень нужны любые продукты, постельное белье, халат синий (размер 54-56-й, пусть б/у, но в хорошем состоянии). А также темный спортивный костюм и футболки для сына (размер 50-й). Для внучек (7 лет и 11 месяцев) — носки, колготки, футболки. Буду рада любой помощи. Добрые люди, помогите кто чем может, пожалуйста! Да хранит вас Господь!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, 17, ст. Северская, Северский р-н, Краснодарский край, 353240

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Три месяца грибок не беспокоил, и вот опять...

Полгода назад заметил покраснения в паху. Чувствовал небольшой зуд, который через неделю усилился. Покраснение было небольшим — 2х3 см, потом начало шелушиться. Обратился к врачу, диагноз — грибок паховой области. Доктор выписал «Тридерм» (5 дней) и антибактериальное мыло. Примерно через неделю все прошло, и три месяца ничего не беспокоило. Потом снова появился зуд и покраснение в той же области. Только на этот раз пятно было больше, с четкой границей. К врачу обратиться не могу, нахожусь в таком месте, где его просто нет. Прошу помощи у читателей «Айболита». Можно ли избавиться от этого заболевания навсегда или оно так и будет время от времени проявляться? Что делать сейчас? Есть ли какие-то особые правила гигиены? Не заражу ли я свою супругу? Заранее большое спасибо всем, кто откликнется. Очень надеюсь на помощь.

Артур, письмо с сайта

Спешим помочь

СПРАВИТЬСЯ С ТРОФИЧЕСКИМИ ЯЗВАМИ ПОМОЖЕТ ЗЕМЛЯНИКА

Делюсь рецептом от трофических язв и гангрены при сахарном диабете, от боли при ходьбе. Приготовьте творог из 500 мл домашнего молока. Сначала сделайте простоквашу — положите в теплое молоко хлебную корочку (толщиной в два пальца) с небольшим количеством мякиша. Кипятите его на маленьком огне минут десять — получится простокваша. Вылейте ее в кусочек бязи, хлопчатобумажной белой ткани или марли, сложенной в два слоя, и подвесьте, чтобы сыворотка стекла. В мешочке останется творог по консистенции чуть гуще сметаны. Приложите его к ране, сверху — компрессную бумагу и забинтуйте. Утром образуется желтая корочка, рана очистится. Со временем язвы зарубцуются. Делайте так до выздоровления.

Еще один рецепт. Весной, когда зацветет земляника, нужно сорвать с корнем 10 кустиков. Вымойте только корни, но сначала отряхните их и очистите от земли. Потом кипятите в эмалированной кастрюле 10-15 минут, настаивайте 2-3 часа. Рану промойте. Смочите марлю в отваре и делайте аппликации. После такого лечения заживает отлично.

А. Бабаджанова, Орехово-Зуево, Московская обл.

***

Для Любови Васильевны из Сочи, автора письма «Не могу справиться с клещами» («Айболит» №26 за 2019 г.).

От клещей хорошо помогает мазь «Ям» (продается в ветеринарной аптеке или магазинах для животных). Надо смазать кожу и оставить на 1-1,5 часа (дольше нельзя), потом вытереть.

Л. И. Сумнова, Приморский край

ОБОРАЧИВАЛ ПАЛЕЦ ФОЛЬГОЙ — И В БОТИНОК

Для Сергея П. из Воронежа, автора письма «Подагра перебирает все суставы по очереди» («Айболит» №3 за 2020 г.).

В момент приступа подагры у меня не было возможности отлеживаться. И вот как-то вычитал о способе, как справляться с приступом. Опробовал на себе — помогло. Большой палец оборачивал тонкой пищевой фольгой, надевал носок — и в ботинок, хотя его обувал с трудом: палец распухал и болел. Но надо было ходить на работу. Так вот, после пяти минут боль притуплялась, не проходила, а именно притуплялась. И еще в момент приступа вечером, перед сном, супруга мяла мне палец. Но не в самый пик приступа — в тот момент кажется, что даже касание воздуха причиняет боль, а чуть позже, когда немного начинает отпускать. Больно очень, но зажимаешь зубами деревянную палочку и терпишь. Так хоть ночью удавалось заснуть. Вот такой у меня опыт борьбы с подагрой. Надеюсь, кому-то пригодится.

А. Б. Гапоев, Северная Осетия — Алания

Только после третьей операции врачи додумались отправить ткани на анализ

Для Марины, автора письма «Три года туберкулез себя не проявлял» («Айболит» №24 за 2019 г.).

Мне было 8 лет, когда оказалось, что у меня туберкулез лимфоузлов. Тогда, как и сейчас, все думали, что туберкулез бывает только у асоциальных личностей. Папа мой на тот момент занимал высокую должность, и жили мы достойно. Каждое лето ездили на море, всегда на столе были хорошие продукты и фрукты. И вот однажды нашему классу сделали Манту. У половины она оказалась увеличена, в том числе и у меня. Всем сделали повторную прививку, кроме меня. Так как у меня была благополучная семья, предположили, что, скорее всего, я расчесала. Все другие дети потом пили «волшебные таблеточки». А у меня под челюстью что-то выросло. Когда сделали операцию, не додумались отправить ткани на анализ. Даже предположить не могли, что у меня там что-то может быть серьезное, ведь я из благополучной семьи (опять же со слов врачей). И что в итоге? Три операции на одном и том же месте, полгода лечения от подчелюстного лимфаденита. И только после третьей операции врачи, не глядя на статус моих родителей, додумались отправить ткани на анализ. Итог — туберкулез.

Таисия, Свердловская обл.

■ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? ПЕРЕД КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ СОКА ШПИНАТА.

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ 10 Г СУШЕНОГО КОРНЕВИЩА ПЫРЕЯ ЗАЛЕЙТЕ НА НОЧЬ В ТЕРМОСЕ ЛИТРОМ КИПЯТКА. УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ТЕПЛЫМ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1 СТАКАНУ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

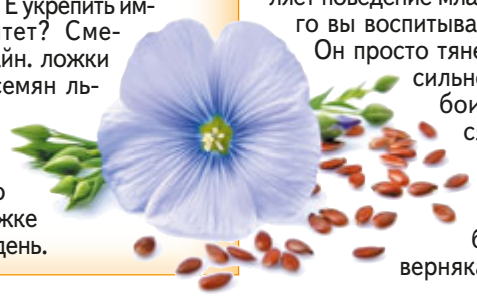
Пригодится

ШАЛЯТ нервы? Тревожитесь? Залейте 100 г шишек хмеля 3 л воды. Через 15 минут процедите и примите ванну, добавив в нее успокаивающий настой.

ПРИ изжоге 1 чайн. ложку сухого корня солодки залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте по 1-2 чашки настоя в день.

СПРАВИТЬСЯ с кожным зудом при аллергии поможет кориандр. Залейте 2 чайн. ложки свежей зелени стаканом кипятка. Через полчаса процедите. Принимайте по 1 стакану настоя 3 раза в день 2-3 недели.

ХОТИТЕ укрепить иммунитет? Смешайте 3 чайн. ложки молотых семян льна с 1 чайн. ложкой меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день.



Сам себе психолог — *Уроки жизни*

Уезжайте не раздумывая!

Для Веры из Калининграда, автора письма «Когда познакомилась с вдовцом с тремя сыновьями, решила: это мое!» («Айболит» №26 за 2019 г.), и не только.

Любая взрослая женщина, Вера, скажет вам, что надо уезжать. Ну не оставаться же там, где вас унижают и обижают. Грустно, если вам некуда ехать, но все равно оставаться нельзя. Старший сын придет из тюрьмы — и жизнь станет хуже прежней. Надеюсь, вы это понимаете. Средний будет таким же, как старший, ведь уже пошел по его стопам. Они достались вам уже со своими убеждениями, которые вот так проявились с годами. Вас удивляет поведение младшего, которого вы воспитывали с двух лет? Он просто тянется к тем, кто сильнее. Возможно, боится показаться перед отцом и братьями маменькиным сынком, тем более что те наверняка говорят ему: «Да она не мать тебе!» Ему страшно — отец ушел из семьи к молодой. Вы в этой ситуации — слабая и беззащитная, себя-то не можете защитить. Тогда как отец и братья — «сильные и смелые». Отец захотел и ушел, братья захотели — и начали выпивать и обижать вас. Никто им не указ. Старший вообще герой — в тюрьме сидит.

Уезжайте и не раздумывайте! Так и скажите: «Домработница? Согласна. Но мой контракт закончился»... И не считайте, что не можете их оставить. Двое сыновей взрослые, пусть живут, как хотят. Младший мальчик еще несовершеннолетний. Если он вам дорог, дайте ему шанс на нормальную жизнь. Одумается — пусть живет с вами.

Я прямо вижу: несмотря на такое к вам отношение, вы ведь готовите обед, да еще каждый день (как же можно детей голодными оставить?!), стираете (ну не будут же они ходить грязными — люди вас осудят)... И не удивлюсь, если старшему посылаете в тюрьму посылки.

Хотите им добра — уезжайте. Может, одумаются. А сейчас они на вас проходят практику, как надо относиться к женщине, которая рядом. Уедете — и им сразу станет «веселее»! Да и папаша их живет спокойно, зная, что детки под присмотром. Пусть тогда сам беспокоится о своих чадах. А вдруг и молодая жена будет рада помочь ему в этом? Имейте чувство собственного достоинства, в конце концов! Начнут убеждать остаться — не соглашайтесь. Ничего не изменится! Кто ударил один раз, ударит еще. Вам всего-то 40 лет! Подарите свою доброту и заботу тем, кто этого хочет. И не вздумайте оставлять то, что вам принадлежит, на что имеете право в этой семье.

Мне 70 лет, жизненного опыта, думаю, достаточно. И у меня была возможность наблюдать, как в дальнейшем складывается жизнь женщин в таких семьях. Вы достойны хорошей жизни. Это точно!

Н. А. Кузнецова, Ставрополь

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 001856
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Актуально

Какие продукты спасут от вируса

Соблюдая эти правила питания, вы поможете своему организму противостоять коронавирусу и укрепите иммунитет.

1 Начинать надо с воды. Увлажненные слизистые — это первый барьер на пути вируса. Пейте воду из расчета 30-40 мл на 1 кг веса. Вода должна быть комнатной температуры или теплой.

2 Другой важный момент — здоровье микрофлоры кишечника. Ведь в нем 80% нашего иммунитета. А значит, надо есть клетчатку — отруби, зерновые, каши, овощи. Также для кишечника важны про- и пребиотики. Они содержатся в любых кисломолочных продуктах. В цикории и топинамбуре содержится естественный пребиотик инулин.

Горькие огурцы — самые полезные овощи во время эпидемий. Чем больше горечи в огурце, тем полезнее он для укрепления иммунитета.

3 Для здоровья клеточных мембран важны полиненасыщенные жирные кислоты. А значит, в рационе должна быть мелкая жирная северная рыба, в первую очередь — сельдь, скумбрия, анчоусы.

4 Витамин D — самый лучший иммуномодулятор. Можно пить его в препаратах или добавках. В день нужно получать не меньше 3000-5000 МЕ. Полезен для иммунитета животный белок. Поэтому на столе должно быть мясо — индейка, курица, говядина.

5 Организму нужен жир! Например, сливочное масло. Мельчайшие структурные компоненты легких — альвеолы, где и происходит газообмен, изнутри покрыты специальным веществом — сурфактантом. Оно поддерживает альвеолы в форме пузырьков и не дает им «схлопнуться» на выдохе. Также оно ускоряет попадание кислорода из альвеол в кровь. Сурфактант на 90% состоит из жиров, на 10% — из белков и углеводов. Мало в рационе жиров — в легких будет мало сурфактанта! Кислород плохо будет усваиваться, и даже самый свежий воздух не спасет от гипоксии.

6 Не менее важны для здоровья полифенолы, пектин, витамины — овощи, фрукты и ягоды. В рационе должно быть красное мясо — источник гемового железа, которое обеспечивает синтез здорового гемоглобина.

7 А вот картошки на столе должно быть как можно меньше. Крахмал — это тот же сахар, причина системного воспаления. Именно сахар создает гликированный гемоглобин, который «царапает» сосуды, вызывая воспаление сосудистой стенки. Это именно тот сахар, который очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, подавляя рост полезной микрофлоры и снижая иммунитет.

8 Чеснок и лук, как известно, являются природными антибиотиками. Помогают ли они в борьбе с вирусами, изучено мало. Но их на протяжении многих веков используют для профилактики респираторных заболеваний и укрепления иммунитета. Поэтому ешьте на здоровье.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Полезно знать

* Чтобы снизить риск подхватить вирус, нужно употреблять продукты с фитонцидами. Эти вещества наделяют продукт горьковатым и пряным вкусом, а также разрушают вирусы. Содержатся они в луке, чесноке, редисе, редьке и капусте.

* Важно также не забывать о продуктах, которые обладают противовоспалительным действием. Они снижают избыточный ответ организма на попадание вируса. Это куркума, смородина, черника, клюква и малина.

Сам себе доктор

■ ПРИ ПОДАГРЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 100 Г НАТЕРТОЙ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ СЫРОЙ МОРКОВИ, СМЕШАННОЙ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ ВОСПАЛЯЮТСЯ ДЕСНЫ? РАЗВЕДИТЕ СВЕЖИЙ СОК ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ В ПРОПОРЦИИ 1:1 И ПОЛОЩИТЕ РОТ.

■ БОЛИТ СПИНА? АРТРИТ? РАСТЯЖЕНИЕ? ПРИМИТЕ 20-МИНУТНУЮ ВАННУ С ГОРЧИЦЕЙ (200 Г ПОРОШКА).

Теперь и у меня на кухне стоят банки с чайным грибом

Помню, когда еще была девчонкой, у бабушки на кухне стояли трехлитровые банки с непонятной субстанцией — не то грибом, не то медузой. Бабушка заливала ее слабой чайной заваркой, добавляла сахар, изюм, и через несколько дней получался напиток, похожий на лимонад, — шипучка приятного кисло-сладкого вкуса. Теперь и у меня на кухне стоят банки с чайным грибом. Пью его постоянно. Такой напиток и для кишечника полезен, и для иммунитета. А еще давление не скачет. Чайный гриб — это природный антибиотик, плюс он снижает холестерин.

Чтобы приготовить целебный напиток, нужно залить гриб холодным чаем с сахаром, и через 5-7 дней можно пить — по 1-1,5 стакана каждое утро натощак или между приемами пищи. При простуде, гриппе полезно пить настой как можно чаще — 6-7 стаканов в день. Им же можно полоскать горло при ангине каждые 2 часа. Гриб можно использовать и в косметических целях: делать маски, втирать в кожу головы для укрепления волос. Если разбавить напиток водой, получится хорошее удобрение для растений. Я поливала им хризантему, теперь она цветет и радует роскошными цветами намного дольше обычного.

Ирина Ивановна, Белгородская обл.

Что полезнее в редиске — Лекарство с грядки

Вершки или корешки?

БОТВА РЕДИСА — ЭТО ПОЛНОЦЕННОЕ ЛЕКАРСТВО, ВЕДЬ В НЕЙ СОДЕРЖАТСЯ ТЕ ЖЕ ВИТАМИНЫ, ЧТО И В КОРНЕПЛОДАХ, НО В БОЛЬШЕЙ КОНЦЕНТРАЦИИ.

■ **При болях в суставах и мигрени.** На стакан воды возьмите по 10 г смеси мякоти и ботвы редиса. Сначала залейте кипятком сухую траву, потом добавьте тертую мякоть, перемешайте. Оставьте на полчаса, процедите. Делайте примочки с настоем 2 раза в день.

■ **Когда мучают запоры.** Залейте 20 г свежих измельченных листьев стаканом кипятка. Настаивайте час. Полученной порции хватит на сутки. Принимайте лекарство 3 раза в день после еды трое суток.

■ **Повышаем кислотность желудка.** Смешайте листочки редиски и моркови (3:1). Разотрите 20 г смеси до состояния кашицы. Залейте стаканом кипятка и оставьте на полчаса. Процедите. Получается суточная доза. Разделите ее на 4 приема.

■ **Профилактика желчнокаменной болезни.** Залейте стаканом кипятка 10 г измельченных в порошок сухих листьев редиса, накройте. Оставьте на 20 минут. Вскипятите 200 мл молока. Настой процедите и смешайте со слегка охлажденным молоком. Принимайте снадобье по 100 мл до 3 раз в сутки.

■ **При песке в почках, застое желчи и атеросклерозе.** Измельчите в блендере 200 г свежих листьев редиса. Отожмите сок. Смешайте его с медом (1:1) и пейте по 10 мл 2 раза в день 2 недели.

P. S. С осторожностью листья редиса стоит употреблять тем, кто предрасположен к гастриту и язвенной болезни, а также страдающим расстройством функции щитовидной железы.

Намотай на ус

■ БОТВУ РЕДИСА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК НАЧИНКУ ДЛЯ ПИРОГОВ, ОСНОВУ ДЛЯ СОУСОВ. ЭТО ОТЛИЧНАЯ ЗАМЕНА РУКОЛЕ И ШПИНАТУ В САЛАТАХ.

■ РЕДИС СТАБИЛИЗИРУЕТ САХАР В КРОВИ. ПОЭТОМУ ЭФФЕКТИВЕН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА.

Обедаем дома

Куриные тефтели «Малышки»

500 г куриного фарша, 400 г помидоров черри, луковица, 2 зубчика чеснока, укроп, 80 мл растительного масла, белый хлеб, 100 мл молока, кориандр молотый, соль, перец.

Обжарьте измельченный лук и чеснок в 1 ст. ложке масла. Добавьте кориандр и готовьте 2 минуты. Укроп измельчите, 2 кусочка хлеба залейте молоком. Смешайте фарш с хлебом, укропом, луком и чесноком. Посолите, поперчите. Скатайте из фарша шарики и поставьте в холодильник на 30 минут. Помидоры выложите на разогретую сковороду с 1 ст. ложкой масла и обжаривайте 10-15 минут. Отдельно обжарьте тефтели на оставшемся масле с двух сторон. Добавьте помидоры к тефтелям и готовьте 20 минут.

Пшеничный хлеб с зеленью и чесноком

500 г муки, 20 г прессованных дрожжей, 1/2 чайн. ложки соли, 1 чайн. ложка сахара, 50 мл растительного масла, 300 мл сыворотки, чеснок, зелень.

Смешайте 200 г муки, дрожжи, сахар и сыворотку. Накройте и оставьте на 30 минут. Добавьте в опару масло, соль и оставшуюся муку. Замесите тесто. Вымешивайте его 10 минут. Накройте пленкой и оставьте в тепле на 2 часа. Добавьте чеснок, пропущенный через пресс, и измельченную зелень. Немного вымесите. Разделите на кусочки и переложите в форму в виде цветка. Накройте и оставьте в теплом месте на 30 минут. Выпекайте при 200°С 30-40 минут.

Тёплый салат из шпината

500 г шпината, 50 г изюма, 3 зубчика чеснока, по 3 ст. ложки кедровых (или других) орешков и оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Залейте изюм водой на 15 минут, затем откиньте на дуршлаг. У шпината срежьте жесткие части, выложите в кастрюлю, поставьте на огонь. Как только листья начнут вянуть, снимите с плиты. Крупно порежьте. Чеснок нарежьте тонкими пластинками, обжарьте вместе с орешками на масле, добавьте изюм и шпинат. Посолите, поперчите и, помешивая, держите на огне 5 минут.

Четыре простых суперсоуса

«ПОХОДНЫЙ»

200 г кетчупа, 200 г майонеза, 100 г свежего огурца, по 10 г кинзы, укропа, петрушки, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Мелко порубите зелень. Нарежьте маленькими кубиками огурец, чеснок пропустите через пресс. Все смешайте с кетчупом и майонезом. По вкусу посолите и поперчите.

«КАВКАЗСКИЙ»

500 г свежих помидоров, 5 зубчиков чеснока, 1/2 головки репчатого лука, 1/4 часть красного болгарского перца, 10 г кинзы, 1/2 стручка острого перца, перец, соль.

Помидоры ошпарьте кипятком или запеките на углях. После пропустите через мясорубку или мелко нарежьте. Измельчите чеснок, лук, зелень. Мелкими кубиками нарежьте сладкий перец. У острого перца удалите семена, измельчите. Все смешайте, посолите, поперчите по вкусу.

ТАРТАР

3-4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1-2 маринованных огурчика, 1/4 лимона или 1 чайн. ложка лимонного сока, 3 зубчика чеснока, укроп, соль.

Смешайте сметану и майонез. Натрите туда на мелкой терке огурцы и чеснок. Покрошите укроп и выжмите сок лимона.

ЧЕСНОЧНЫЙ

4-5 ст. ложек жирной сметаны, 1 ст. ложка соевого соуса, 30 г плавленого сыра, 1 ст. ложка измельченного укропа, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Смешайте сметану, соевый соус, укроп, соль, перец. Добавьте натертый на терке плавленый сыр и пропущенный через пресс чеснок. Тщательно перемешайте.

В доме малыш

Батончик мюсли на перекус

200 г овсяных хлопьев, 40 г сливочного масла, 25 г кокосовой стружки, 100 г цукатов или сухофруктов, 40 г меда, 150 г арахиса, 25 мл молока, щепотка ванилина.

Масло растопите. Все ингредиенты поместите в чашу блендера и измельчите. Но не переусердствуйте. Смесь должна состоять из отдельных небольших кусочков, а не быть пюреобразной. На застеленный пергаментом противень выложите кашицу пластом в 2 см и поставьте его в холодильник на 2-3 часа. После нарежьте на порционные кусочки. Подавайте с горячим травяным чаем или теплым молоком.

Рыба на первое и на второе

Молочная уха из трески

400 г замороженного филе трески, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 7 горошин черного перца, 500 мл молока, соль, зеленый лук, помидор, пучок укропа.

Лук измельчите и слегка обжарьте на масле. Картофель очистите и нарежьте брусочками. Вскипятите 1 л воды. Положите в нее картофель, лук, перец горошком, посолите. Варите 10 минут. Слегка размороженное филе нарежьте кусочками. Выложите в суп, доведите до кипения и варите 7 минут. Отдельно вскипятите молоко, влейте в суп и перемешайте. Снова доведите до кипения и снимите с огня. Разлейте суп по тарелкам, добавьте кусочки помидора и зелень.

Карась с овощами в микроволновке

Крупный карась, луковица, морковь, петрушка, соль, перец, 1-2 ст. ложки майонеза или сметаны.

Карася очистите от чешуи, удалите внутренности и промойте. Морковь, лук и петрушку мелко нарежьте, добавьте соль, перец, майонез или сметану. Начините карася овощной смесью, оставшуюся выложите поверх рыбы. Запекайте в микроволновке 15 минут.

Рулетики из скумбрии

12 филе скумбрии, 0,5 л молока, 2 моркови, луковица, 150 г сыра, пучок зелени, соль, перец, майонез, растительное масло.

Филе залейте молоком. Морковь натрите на мелкой терке и обжарьте на масле. Добавьте измельченный лук. Не забывая помешивать пережарку, натрите крупно сыр и соедините с измельченной зеленью. Добавьте пережарку, перемешайте. Рыбу достаньте из молока, отожмите и промокните бумажным полотенцем. Немного посолите и поперчите. На каждое филе выложите по 1 ст. ложке начинки. Сверните рулеты от широкой части к хвосту. Плотно уложите в смазанную маслом форму. Каждый рулетик смажьте майонезом. Запекайте в заранее разогретой до 200°С духовке 25 минут.

Окрошка по-особому

В традиционную окрошку добавьте немного натертого на терке копченого сыра, предварительно разведя его небольшим количеством кипятка. Это придаст окрошке особый вкус!

Лечебные блюда

При повышенной кислотности

МЯСНОЙ ПАШТЕТ

0,5 кг мяса, 200 г куриной печенки, 1/3 нарезного батона, 1 яйцо, 3 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана молока, петрушка.

Мясо и печенку мелко нарежьте, залейте водой и поставьте на огонь. Добавьте нарезанную морковь и варите до готовности. После пропустите все через мясорубку. Добавьте размягченный в молоке батон, измельченную зелень и яйцо. Запекайте в разогретой духовке получаса.

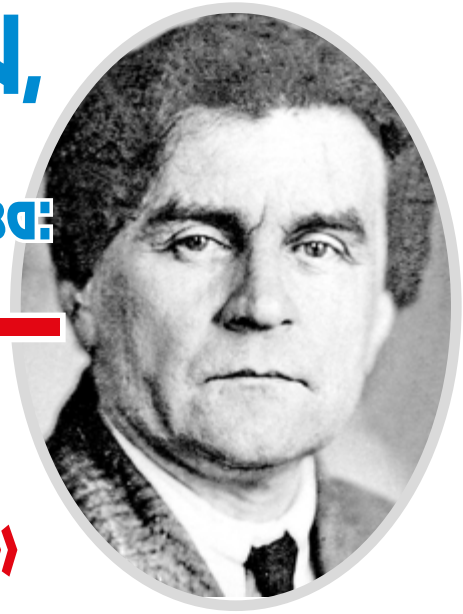
ОВОЩНОЙ СУП

200 г капусты, по 1 луковице, моркови, картофелине, томату.

Нарежьте все овощи, кроме моркови (ее натрите на терке). Картофель и капусту отварите, остальные продукты потушите. После соедините все в кастрюле и варите 5-10 минут.

КАЗИМИР МАЛЕВИЧ, русский живописец, педагог и теоретик искусства:

«Чёрный квадрат» — бездарная мазня? Зато все заметили!»



ЕГО «ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ» ДО СИХ ПОР ВЫЗЫВАЕТ СПОРЫ. САМОЕ СМЕШНОЕ, ЧТО САМ МАЛЕВИЧ НАДЕЯЛСЯ ИМЕННО НА ТАКУЮ РЕАКЦИЮ.

Малевич только малевать и умел

Скажем прямо: Малевичу не повезло с фамилией, а менять ее он не захотел. Особенно это заметно в современном мире, где тысячи анонимных критиков из интернета уверенно заявляют, что «Малевич только малевать и умел», а «Черный квадрат» нарисовал бы любой дурак с закрытыми глазами». При этом все остальное творчество художника — периоды импрессионизма и фовизма, кубизма и даже реализма — попросту игнорируется, так как не укладывается в четко сформированное мировоззрение. Не умел рисовать — и точка! И вообще, весь его супрематизм — фигня!

Здесь надо немного отступить...

Объясним, что такое супрематизм и как до него докатился русский авангард. По замыслу Малевича, в супрематизме цвет должен был доминировать над остальными свойствами живописи, а простейшие геометрические формы — уравнивать творческую силу человека и природы. Не стоит обманывать себя: и Малевич, и все его последователи прекрасно владели классической живописью. И только смертельно устав от реализма и даже импрессионизма, художники начала XX века с немалым удовольствием принялись за картины с различными сочетаниями цветных кругов и прямоугольников. Кто-то в качестве иронии, кто-то вполне всерьез. Если честно, одно очень сложно отделить от другого, поскольку авангардисты всегда были немного себе на уме. Для публики, особенно неподготовленной, новое направление с ходу выглядело диковато. А уж «Черный квадрат» на футуристической выставке 1915 года, висящий в красном углу вместо иконы, и вовсе спровоцировал взрыв негодования — примерно как сейчас в интернете. Недовольны были и рядовые посетители, и маститые критики, но Малевич остался совершенно счастлив. «Пусть и ругали нещадно, зато заметили!» — восторженно заявлял он впоследствии. Да уж, заметили будь здоров, еще и запомнили на 100 лет вперед.

Как ему вообще удалось стать художником

Обстоятельства к тому, мягко говоря, не располагали. Родился Казимир Малевич в 1879 году, оказавшись первенцем в небогатой польской семье, живущей в Киеве. На старшего сына нагрузка всегда сильнее всего, и отец, Северин Малевич, заранее выбрал Казимиру дорогу в сахаровары. Кое-как продираясь сквозь годы аграрного училища, парень предпочитал самостоятельно изготавливать краски и рисовать первые картины. Творческий процесс шел с переменным успехом, а раздражение отца лишь нарастало. В конце концов он отобрал у Казимира письмо-прошение в Московское училище живописи, хорошенько наорав на непутевого отпрыска. Но за сына вступилась мать и смогла усмирить гнев мужа. Казимир получил в подарок настоящий набор красок, а в 17 лет даже поступил в Киевскую рисовальную школу. Ненадолго, правда: через год семья перебралась в Курск.

Отец смирился с увлечением старшего сына. Он даже устроил его чертежником в управление железной дороги, рассудив, что рисование и чертеж — по сути одно и то же. Возможно, именно в этот момент Малевич задумался о ярких геометрических формах?

Но творческие планы пошли наперекосяк...

Для начала Малевич в 1899 году женился на дочери курского лекаря Казимире Зглейц. А в 1904-м, воспитывая уже двух детей, отчаянно захотел переехать в Москву, чтобы поступить в то самое злосчастное художественное училище. На этот раз ему возражал не отец, а жена. В итоге он с ней развелся. Но поступить в училище ему все равно не удалось — отказали.

В 1909 году Казимир Малевич женился второй раз — на дочери завхоза Софье Рафаилович. Та, к счастью, тягу мужа к творчеству только поощряла, и черная полоса Малевича будто бы подошла к концу.

Истинная любовь — гармония цвета

Многие знаменитые художники прошли путь от одного направления к другому, постепенно развиваясь или просто меняя вкусы, но мало кто делал это с такой скоростью, как Казимир Малевич. Сначала он развивал в себе импрессиониста, обучаясь у маститого преподавателя искусства Федора Ивановича Рерберга. Первая импрессионистическая экспозиция Малевича была выставлена на обозрение в 1907 году. Затем художника поманил экспрессионизм — уже с 1910 года он влился в «Бубновый валет» — крупнейшее объединение творцов раннего русского авангарда. Однако насмерть рассорился с создателем «Валета» Михаилом Ларионовым и углубился в кубофутуризм. Наконец, 1915 год ознаменовал торжественный переход к супрематизму. Гармония цветной геометрии стала той самой настоящей любовью в искусстве, которую Малевич столько искал.

Малевич рисовал с размахом

Даже революция и гражданская война не поколебали взглядов Малевича — он служил с 1916 по 1917 год, а затем снова занялся обожаемым делом. Рисовал, оценивал и преподавал — с тем размахом, который ранее и не мог представить. Его назначали на высокие должности, например комиссаром по охране памятников старины, в том числе ценностей Кремля... И все же нельзя сказать, что чины, преподавание и выставки приносили стабильный доход. В 1919 году Малевич с семьей был вынужден перебраться из Москвы в Витебск, а там снова набрать учеников.

Малевич предполагал проводить студентов по тому же творческому пути, что одолел он сам. Классическая живопись, импрессионизм, экспрессионизм, футуризм и лишь затем супрематизм, но с тем условием, чтобы ученики вносили в направление что-то свое. С задачей справлялись не все. Недостаточно страстных и упорных Малевич выгонял. А поскольку поступали к нему зачастую дети и родственники важных персон, у художника за пару лет скопилось много недоброжелателей.

Его снова покинула удача...

В 1922 году Малевич переехал в Петроград, в 1923-м организовал персональную выставку. Но та не снискала большого успеха. В 1925 году умерла Софья, успевшая за годы стать не только женой и возлюбленной, но и лучшим другом художника. Он женился в третий раз — на Наталии Манченко. Художника пригласили за границу — в Польшу, а затем в Берлин, а по возвращении в СССР арестовали как немецкого шпиона. Выпустили, чтобы через пару лет снова арестовать — «за антисоветскую пропаганду».

Послесловие

Казимир Малевич скончался от рака 15 мая 1935 года. За пару лет до смерти он успел переосмыслить свое творчество, вернувшись к реализму. Есть мнение, что на него надавило советское общество, но в этом стоит усомниться: художник ни разу в жизни не прогибался под давлением. Малевич создавал композиции из фигур, портреты и пейзажи, встречая шквал возмущения с юмором и легкостью человека, знающего себе цену. Чертовски важное качество для настоящего художника.

«Девушки в поле»

«Цветочница»

«Три женские фигуры»

ЛАПША
из писем читателей

Очень люблю свою жену. Приятно смотреть на женщину, которая разбирается в мужчинах.

Андрей, Волгоград

***

Повезет же моему будущему мужу — жена и красавица, и умница, и готовит хорошо, ну и врет неплохо.

Кира, Барнаул

***

Вот говорят — не живите прошлым. Да я столько наворовал в прошлом, что только этим и живу теперь.

Андрей, Таганрог

ТЕМ СУПРУЖЕСКИМ ПАРАМ, КОТОРЫЕ НОРМАЛЬНО ПЕРЕСИДЯТ КАРАНТИН, МОЖНО СПОКОЙНО ВДВОЕМ КЛЕИТЬ ОБОИ.

Знаете ли вы, что...

Люди, склонные к депрессии, ждут, что их будут благодарить за какие-то поступки, и очень расстраиваются, когда этого не происходит. А когда им говорят спасибо, они не получают никакого удовольствия. Выходит, что надо творить добро, не ожидая взамен ничего. Тогда не будет и повода для депрессии.

На приёме у психолога

Всю жизнь отдавала себя работе

Никогда раньше не задумывалась о том, что выход на пенсию может стать трагедией. Я всю себя всегда отдавала любимой работе. Ни мужа, ни детей... Пользовалась уважением коллег, считалась хорошим специалистом. А как только подошел возраст, выпроводили на пенсию и забыли. Как справиться с обидой и жить дальше?

С. К. Муравская, Брянск

Лучший способ — наконец-то подумать о себе. Только правильно. Вы, как в той поговорке, всю жизнь клали все свои яйца в одну корзину. Когда она упала и содержимое разбилось, кажется, что жизнь кончена. Но это не так. Все люди рано или поздно уходят на пенсию.

Ни в коем случае не жалейте себя. Вы успешный человек. Просто успех на одном поприще закончен. Пора осваивать другие сферы, снова ставить рекорды.

Можно спать и есть, не подстраиваясь под рабочий график. Можно прочесть массу книг и пересмотреть кучу фильмов. Опять же можно работать, но уже не по обязанности, а по желанию. Например, стать консультантом, работать удаленно или по гибкому графику.

Отдавать себя кому-то или чему-то — это, конечно, прекрасное умение, но пусть это будет не одно дело или человек. Тогда, если вдруг это исчезнет, сама жизнь не рухнет.

М. Ю. Лапина, психолог

Как выпрыгну!..
Люди и звери

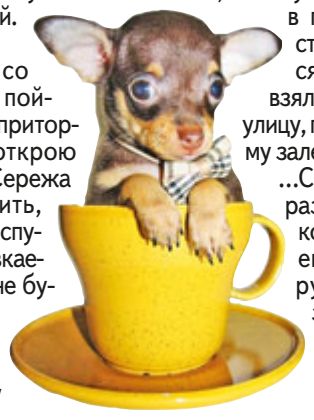
Знакомая прошлой осенью кота спасла. Ну как спасла... Пришла на дачу, а у ее дома котик сидит. Ничей, как выяснилось. На дворе не май месяц, садоводы в теплые дома вернулись. А он остался...

Жалко Ире стало котика, забрала она его домой, назвала Сережей. Кот быстро освоился, ведет себя совсем по-хозяйски. Обходы вверенного ему участка делает, спит за себя и за хозяйку, каждого, кто в квартиру входит, на пороге встречает. Золото, а не кот. Все бы хорошо, только вот какая незадача: стоит Ире открыть входную дверь, Сережа норовит в подъезд выскочить. Ира задумалась, как отучить кота выскакивать из дверей. Пошла к соседу.

— Игорь, когда со своим псом гулять пойдешь, у моей двери притормози, позвони. Я открою словно невзначай. Сережа попытается выскочить, увидит твою собаку, испугается — вы же погавкаете как следует! — и не будет больше убегать.

Игорь подумал и согласился. И вот стоят два красавца у дверей Иры, звонят. Ира открывает, Сережа выбегает, видит собаку... Зашипел, спину дугой выгнул, глаза выпучил. В них желтым светом нехорошие огоньки зажглись... Подскочил, боком, боком на соседского тойтерьера кинулся. Как в той сказке: «Как выскочу, как выпрыгну, пойдут клочки по закоулочкам!»

Игорь и его собака онемели от такой наглости. Тойтерьер вообще забыл, что ему лаять полагается. Впал в полуобморочное состояние и даже описался. Хозяин его на руки взял и понес на ветерок, на улицу, психологическую травму залечивать.



...С Ирой сосед теперь не разговаривает, мимо ее коварной квартиры своего красивого пса на руках проносит. Кто знает, насколько крепко закрыта дверь.

Лариса О., Псковская обл.

Бесит, когда начинают философствовать, что с сыном что-то не так

Кажется, я начала выходить из себя. Постоянно слышу сразу после «здрасьте» вопрос: «Ну что, сын еще не женился?» За ответом «нет» следует очередной вопрос: «А почему?». У меня уже зубы ноют от этого вопроса, хочется зарычать, застонать. Уже язык не поворачивается произносить «не женился» и выдумывать короткий ответ на «почему». Долго отшучивалась, но уже устала.

Куме своей, с которой иногда встречаюсь в автобусе, уже сказала: «Хватит! Кода женится, скажу». Подруге говорить не нужно, у нее самой дочь в 30 пока не замужем. А еще больше бесит, когда начинают философствовать, что с сыном что-то не так. В гости хоть не ходи. Сейчас уже муж выработал стратегию. Входим, раздеваемся, и он с порога говорит: «Не женился!» Сын из-за этого вопроса перестал ходить на семейные посиделки. Чтобы ответить обстоятельно, одним словом не обойдешься, а пространный ответ никто не слушает.

По-моему, прежде всего нужно задать вопрос: «Как ты?» И все будет ясно по настроению. Если в ответ махнул рукой — не лезь в душу, отвлеки чем-нибудь. Веселый и счастливый сам начнет рассказывать. А не захочет — значит, ему сейчас не до тебя.

Анна Ивановна, Волгоград

Умные мысли

■ ГОЛОДНЫЕ ЛЬНУТ ДРУГ К ДРУГУ, СЫТЫЕ — РАЗБРЕДАЮТСЯ.

Хун Цзычен

■ В БОРЬБЕ МЕЖДУ СЕРДЦЕМ И ГОЛОВОЙ В КОНЦЕ КОНЦОВ ПОБЕЖДАЕТ ЖЕЛУДОК.

Станислав Ежи Лец

Три года с мужем жили гостевым браком. Считаю — идеально...

Никто не выносит мозги, не разбрасывает носки. А тут что-то стало его клинить, начал заводить разговоры, что все это неправильно, мол, надо расписаться и жить вместе. А меня такая перспектива вообще не радует. Он в последнее время и в гостевом браке-то меня стал бесить, а тут, чтобы семь дней в неделю вместе. Как представлю... Недавно остался на ночь, рано утром уехал на работу. Вхожу в комнату — на диване валяются вещи: где снял, там и бросил. Решила сложить, из джинсов высыпались монеты... Вот прямо ненавижу все это! Пока складывала вещи, смотрю — ребенок мой от первого брака уже с утюгом бегает, который муж не убрал. У раковины посуда грязная. И таких вроде бы мелочей — целая куча. Вот зачем мне вся эта радость каждый день, если даже пару дней в неделю так раздражает?

Любовь, Саратовская обл.

Думал, стану душой компании...

В детстве я жил в поселке городского типа. Поселкообразующими предприятиями были три птицефабрики и два совхоза. Обычный депрессивный поселок.

И тут случилось неожиданное: у нас открылась музыкальная школа. А я хотел научиться играть на гитаре. Ведь какие перспективы открываются! Стану душой компании, звездой всех школьных чаепитий... А если сыграть что-нибудь романтическое девушке...

В первый год родители купили гитару. Преподаватель научил правильно звуки извлекать, пальцы под нужным углом к грифу держать и другим премудростям.

Начался второй год обучения. Прихожу в класс — преподаватель не тот. Новый. О'кей, бывает. Начал играть — меня оборвали... «Неправильно сидишь на стуле... Неправильно держишь гитару... Будем заново учиться!» Про себя думаю: «А как же целый учебный год?..»

Прошло два месяца. Опять смена преподавателя. Начал играть — останавливает: «Неправильно сидишь на стуле... Неправильно держишь гитару... Будем заново учиться!» У меня начинает появляться нервный тик в такт музыке...

Прошло еще три месяца. Приходит новый преподаватель. Я еще даже не начинал играть, а он: «Неправильно сидишь на стуле... Неправильно держишь гитару... Надо заново учиться!..»

Неинтересно мне стало одно и то же делать. И кто гарантирует, что преподаватель опять не поменяется? Тупым себя не считаю. У меня музыкальный слух и длинные ловкие пальцы. Но эта история отвернула меня от музыки.

Олег, Сочи

Противовирусная уборка

Спирт и хлорка в помощь

Если в семье все здоровы, влажную уборку с применением бытовой химии необходимо проводить 2-3 раза в неделю. Но если кто-то из членов семьи болен или вся семья находится на карантине, убираться нужно каждый день.

Правила домашней уборки

■ Главный принцип уборки: от чистого к грязному. Начинать нужно с верхних плоскостей и с дальних комнат, постепенно перемещаясь вниз, к плинтусам и полу, а также к выходу из квартиры. К примеру, начать со спальни и гостиной, перемещаясь к кухне, а затем ванной и туалету.

■ Вирусы могут жить на различных поверхностях от нескольких минут до нескольких суток. Поэтому важно не лениться обрабатывать все плоскости дезинфицирующими средствами. Также вытирать пыль на мебели и не забывать о межкомнатных дверях, люстрах, рамках картин.

■ Особое внимание нужно уделить часто используемым и потому самым грязным предметам: дверным ручкам, выключателям и розеткам, кранам и кнопке унитаза, кошелькам и сумкам, а также мобильным телефонам, планшетам, компьютерной мыши, клавиатуре, пультам.

Сколько живет вирус?

■ Если в квартире не оказалось специальных средств, использовать можно хлорные и кислородные отбеливатели для белья. Для приготовления дезинфицирующего раствора возьмите 1 часть отбеливателя (в граммах или миллилитрах) на 10 частей теплой воды. Раствор тщательно перемешайте. Смешивать и использовать такой раствор можно только в перчатках. Готовить много сразу не стоит, лучше сделать до одного литра. Такого объема хватит на один-два дня. Обработав поверхности, оставьте раствор на 5-10 минут, потом удалите его тряпкой, смоченной в чистой воде.

■ Для пола можно использовать те же средства, что и для обработки дверных ручек, кранов... Подойдут как средства на основе гипохлорита натрия (хлорки), так и приготовленные дома растворы из хлорных и кислородных отбеливателей для белья.

■ Не забывайте надевать перчатки. И помните, что при уборке помещения средствами с хлором необходимо проветривать комнаты.

Чем дезинфицировать поверхности

■ Использовать можно обычные средства, предназначенные для уборки помещений. Но поверхности, к которым домочадцы прикасаются чаще всего (дверные ручки, краны, столы, спинки стульев и др.), стоит раз в день вечером протирать дезинфицирующим раствором.

■ Для дезинфекции можно использовать средства на основе хлора или с содержанием не менее 60% спирта, предназначенные для обеззараживания поверхностей.

Намотай на ус

После выздоровления больного коронавирусом или его помещения в стационар квартира остается опасной для здоровых людей еще 4-5 дней. Хотя вирус и погибает в воздухе за 3-4 часа, он может сохраняться на поверхностях.

Авось пригодится

● **Используйте кожуру банана как крем для обуви:** натуральные масла банана не только очистят кожаную обувь, но и придадут ей блеск. Просто внутренней стороной кожуры потрите обувь, затем пройдитесь до блеска сухой тканью или бумажным полотенцем.

● **В кожуре банана много минералов:** помимо кальция, магния и фосфора в ней есть азот и калий. Эти макроэлементы важны для здорового роста растений. Чтобы приготовить удобрение, разрежьте корки банана на небольшие кусочки и, разложив их вокруг растения, присыпьте землей.

● **Для удобрения комнатных растений** корки банана высушивают в духовке или на воздухе. Когда они станут темными и хрупкими, раскрошите их и в таком виде высыпьте в пакет. Порошок добавьте в цветочный горшок и хорошо перемешайте с землей.

На все случаи жизни

ХОТИТЕ освежить кухонные полотенца? Замочите их на 5 минут в воде с несколькими каплями масла лаванды.

ЧТОБЫ уничтожить пылевого клеща в старых книгах, положите их в закрывающийся пластиковый пакет и поместите в морозилку на 72 часа.

ЕСЛИ пища в микроволновке нагревается неравномерно, сделайте внутри нее углубление. Так микроволны будут попадать в середину блюда.

ЧТОБЫ телефон зарядился быстрее, его лучше перевести в режим полета. При этом поиск связи и интернет-соединение останавливается, затраты энергии снизятся, и смартфон зарядится в 2 раза быстрее.

От наших читателей — *Из почты «Айболита»*

Важные мелочи

Наливаю масло в раковину раз в две-три недели

Во многих квартирах, расположенных в старых домах, очень плохая система водоснабжения и слива. Поэтому раковины забиваются с завидной регулярностью. Даже если туда попадет пара кусочков пищи, специальные средства уже не помогают. Точно такая же ситуация с ванной: женщины знают, что туда регулярно попадают волосы. Если надолго запустить все это, по квартире пойдет очень неприятный запах.

Естественно, чистить все это и пробивать — большая затрата времени. Да и не всегда получается это сделать. И тут мне на помощь приходит обычное подсолнечное масло. Я всегда заготавливаю бутылочку самого дешевого на такой случай. Масло помогает «смазать» всю грязь, которая накопилась внутри раковины, и быстрее пробить сливы. Еще я использую его перед тем, как уехать на несколько дней или в отпуск. Оно остается в раковине и не дает запахам из труб просочиться в квартиру.

Ольга, Тверь

Чтобы улитки в огороде не донимали...

В прошлом году нас в огороде сильно донимали улитки. Были повсюду: на капусте, на цветах, в теплице. Соседка посоветовала применять горчицу. Я купила в магазине пакет и посыпала ею землю вокруг растений. Делала это в течение 3-х недель после каждого дождя. С тех пор улитки исчезли. Попробуйте, это безопаснее, чем химия! Можно также посыпать землю мелким гравием, улитки не любят остренькие камушки, правда, горчичный порошок, мне кажется, все же эффективнее.

Н. Шкробова, Татарстан

Не спешите менять старые кастрюли

Они могут еще долго вам послужить, если последуете моему совету. Растолките упаковку активированного угля, порошок насыпьте в испорченную кастрюлю, залейте горячей водой, накройте крышкой и оставьте на полчаса. После этого вам останется лишь потереть кастрюлю губкой, а затем вымыть ее. Если после обработки на посуде все же остался желтый налет, залейте кастрюлю водой, добавьте уксус из расчета 5 ст. ложек на 1 л воды и кипятите 2 часа.

В. В. Шарова, Брянская обл.

Стёкла заблестят

РАЗВЕДИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ КРАХМАЛА В 1 Л ТЕПЛОЙ ВОДЫ. КРАХМАЛ ПОЗВОЛЯЕТ ОТТЕРЕТЬ ВСЕ ПЯТНА БЫСТРО И НА 100% ЧИСТО. ИДЕАЛЬНЫЙ БЛЕСК ПРИДАЕТ ТАКЖЕ НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ, РАЗВЕДЕННЫЙ С ВОДОЙ (1:1).

Содержать санузел в чистоте сложно, когда в доме мальчишки

Мамы мальчиков знают лучше других, каково это — бороться с запахами в санузле. Каждый день драить унитаз, пол вокруг, да вообще все... А наутро запах снова такой, будто кто-то забыл смыть за собой. Я нашла способ, как от этого запаха избавиться. Беру пену для бритья и распыляю ее по поверхностям, которые нуждаются в чистке. Это пол, стены, унитаз и ершик для его чистки. Размазываю губкой и закрываю дверь. Через час-другой просто протираю поверхности одноразовым полотенцем. И все, с запахом покончено. Чтобы не брать пену для бритья у мужа, покупаю подешевле, какую не жалко буквально спустить в унитаз. Одного флакона хватает на 3-4 чистки, а эффект держится неделю, а то и две. Этот способ, я думаю, понравится и кошатникам.

В. Перова, Татарстан

Развеем сомнения

Колготки от «звёздочек»

Можно ли удалить сосудистую сеточку в салоне красоты? Какая процедура лучше всего убирает расширенные вены? На этот счет есть немало заблуждений. Попробуем разобраться.

1 Лучшая процедура для удаления «звездочек» и «сеточек» на ногах — склеротерапия. **На самом деле.** Доказано, что лучше всего работает не один какой-то метод, а их комплекс. Склеротерапия — действительно одна из самых эффективных и безопасных методик. Также активно применяется микросклеротерапия, когда в самые мелкие сосуды вводят малые концентрации препаратов. С успехом используется и озоносклерозирование. Эта методика прекрасно справляется с самыми мелкими сосудистыми «звездочками». К эффективным методам относится и лазерная коагуляция.

2 Сосудистые «звездочки» можно удалить лазером в любом салоне красоты. **На самом деле.** Лазерная коагуляция сосудов не имеет ничего общего с процедурами, которые предлагают в салонах красоты. Она должна проводиться врачом в условиях клиники. Сначала доктор должен опросить и осмотреть пациента, обязательно выполняется УЗИ сосудов. Важно понять, не связаны ли «звездочки» с более глубокими венами. Удаление сосудов должно проводиться только на неодимовом лазере последнего поколения. Он убирает сосудистые образования без проколов.

3 Современные антицеллюлитные процедуры безопасны даже для тех, у кого есть предрасположенность к венозным нарушениям. **На самом деле.** Это не так. LPG-терапия или лимфодренажный массаж могут спровоцировать появление «звездочек». Тем, кто склонен к венозным нарушениям, лучше сначала сходить к врачу, чтобы после процедур не обнаружить расширенные сосуды.

4 Для профилактики венозных проблем нужно использовать кремы и гели «для тяжелых ног», принимать специальные БАДы. **На самом деле.** Кремы и спреи с охлаждающим эффектом действуют только на уровне кожи и не влияют на сосуды. А биодобавки — это препараты, которые не исследуются на эффективность и безопасность. Реального результата от них ждать не стоит. Самое эффективное средство профилактики — компрессионный трикотаж. Специальные чулки, гольфы и колготки сдавливают подкожные сосуды, не давая им растягиваться в ответ на повышение давления крови.

Для профилактики

Одно из лучших упражнений для профилактики проблем с венами — ходьба на месте в течение 5 минут, не отрывая носков от пола. Или, стоя и расставив ноги на ширину плеч, медленно приподнимать пятки от пола на несколько сантиметров, а затем резко опускать их вниз.

Знаете ли вы, что...

КЛУБНИКУ ДЛЯ МАСОК ЛУЧШЕ СМЕШИВАТЬ С ЖИРНОЙ ПИТАТЕЛЬНОЙ ОСНОВОЙ, НАПРИМЕР СМЕТАНОЙ. ИЗ-ЗА ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ФРУКТОВЫХ КИСЛОТ ЯГОДА В ЧИСТОМ ВИДЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОЖОГ КОЖИ.

Мне практически удалось избавиться от некрасивого узора времени на лице

С возрастом морщины, конечно же, появляются у всех без исключения. Но благодаря одному очень действенному рецепту, в основе которого сила настоящих масел, мне удалось практически избавиться от некрасивого узора времени на лице. Обычно я использую: 50-70 мл оливкового масла, 1 чайн. ложку тыквенного масла, 10 капель масла жожоба (или 1/2 чайн. ложки), 1 чайн. ложку масла виноградных косточек, 4 капсулы витамина Е (продается в аптеке). Капсулы с витамином прокалываю и выдавливаю содержимое в смесь остальных масел. Тщательно перемешиваю (лучше это делать с помощью блендера). Храню смесь в стеклянной емкости под плотно закрывающейся крышкой и обязательно в холодильнике. Или в другом прохладном месте, но так, чтобы на смесь не попадали прямые солнечные лучи. Наношу эту маску молодости каждый вечер аккуратными нежными движениями на очищенную кожу лица. Не втираю, а слегка вбиваю подушечками пальцев. Попробуйте и увидите, что через 5-6 дней глубина морщинок начнет уменьшаться.

И. Н. Соколовская, Чебоксары

Сложно содержать руки в чистоте, если все выходные на даче

Но у меня есть секреты, с помощью которых руки всегда будут красивыми. Самый простой — полоскать их в соленой воде. Разведите несколько столовых ложек соли в литре воды и опустите в раствор руки на 10 минут. Для более тщательного очищения добавьте в воду немного жидкого мыла, чайную ложку сахара, 100 г соли и немного свежего молока. Отбелить руки поможет раствор из сока лимона, уксуса и сока огурца. Смажьте этим лосьоном руки и смойте через полчаса. Защитить кожу можно еще до начала работы в огороде. Смешайте 1/4 стакана воды с несколькими граммами желатина и борной кислоты. Смажьте руки, дождитесь, пока высохнут, и можно работать.

О. П. Орешкина, Тамбов

Намотай на ус

■ ТЕМНЫЕ ОТТЕНКИ ПОМАД НЕ ИДУТ ЖЕНЩИНАМ С ТОНКИМИ МАЛЕНЬКИМИ ГУБАМИ.

■ ЕСЛИ РЕШИЛИСЬ НА НАСЫЩЕННЫЙ ОТТЕНОК, ВИЗУАЛЬНО УВЕЛИЧЬТЕ ГУБЫ КАРАНДАШОМ, ПРОКРАСИВ КОНТУР.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

1 И Сухой, и Туполев

Ларец с мощами

Сибирский хан

Переедание для организма

Насыпь от затопления

Слива для ткемали

Дичь с ананасом

Стиль Пикассо

Рядовой профсоюза

Автор балета «Жизель»

Покупка Шарика

Огромная многострунка

2 Деление на грифе гитары

Отсутствие успеха в деле

Картина из шпона

Герой, спасший челюскинцев

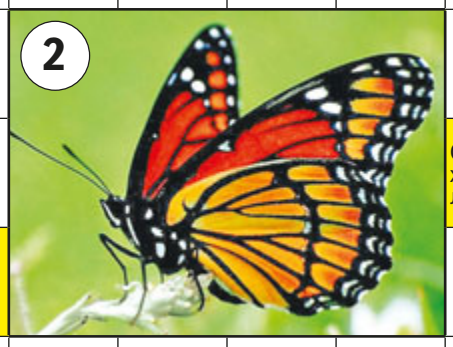
Страж порядка из Бордо

Вкуснейший виноград

Светоч в красном углу

Слабое место сына Фетиды

Отрава для тараканов



Страховка летчика

Запас на швы при крое

Пирамидальный тополь

3 Нож-переросток

Затраты на ижди-вение

Офис тактиков и стратегов

Жезл монарха

Аферист с колодой

Паломник-мусульманин

Мультик из Японии

Вид дивана

Летняя шляпка карапуза

Ильная рыба

4

Сигнал, поднимающий солдат

Завязка у лаптя

Задор добра молодца

Медленный лори

Сын Арутюна Акопяна

Панно из смальты

Киношный пограничный пес

Теле-ведущий Тимур

Флагман питерского футбола

Бумаги башенкой

Дятел из мультфильма

Производитель хлеба

Деревенские жалюзи

5

Каша в голове

Палка для селфи

Главный город Испании

Придумал майора Пронина

Приземлившаяся муть

«Раскладушка» из карт

Молочная сласть в банке

Дальневосточная сардина

Звезда Голливуда... Гарднер

Родня нашей кукушки

Кузен какаду из Бразилии

Минимум энергии

Слуга до конца дней

День, попавший в историю

«Жигули» иначе

Дарящий кровь

Свидание с прононсом

Завал для уличных боев

Кормовой боб

Составила Елена Короткова

Из почты «Айболита»

Уж лучше не гадать...

В советское время я девчонкой пришла работать на крупный завод. Участвовала и в художественной самодеятельности, и в работе профкома, была членом женсовета...

Однажды встретила бывшую одноклассницу Таю. Оказалось, она вместе с мужем тоже работала на нашем заводе. Я обрадовалась, начала расспрашивать Таю, как дела. Но одноклассница отвечала уклончиво. Выглядела плохо: бледная, под глазами круги.

...В тот день я возвращалась с работы и вдруг увидела киоск «Союзпечати». Что-то заставило меня подойти. Взгляд упал на колоду карт. Меня как током ударила внезапная мысль — вот как я узнаю, что за беда у Таи. Просто надо погадать.

Мои родители когда-то жили неподалеку от цыганского табора, в детстве мы дружили с цыганками. Они учили нас гадать. Но цыганочек рано выдают замуж, на этом вся дружба закончилась, и про гадания я давно забыла. А тут едва ухватила эти карты — помчалась домой. Раскинула пасьянс — сама не понимаю как. Руки сами собой делали расклад. И все мне сразу стало ясно: у Таи разрушается семья, у мужа есть любовница.

На следующий день я отыскала подругу и все ей в лоб высказала: мол, знаю, что у твоего мужа завелась зазноба. Тая вздрогнула, словно от удара, побелела. А я гнула свою линию: «Не стесняйся, напиши заявление в женсовет, мы их там так пропесочим — мало не покажется». Но Таечка заплакала и сказала, что насильно мил не будешь.

...С той поры, если я хотела о ком-нибудь узнать — раскидывала карты. И все становилось понятно: у кого скоро свадьба, а кому дальняя дорога предстоит. Люди удивлялись, спрашивали, откуда я все узнала. А я отвечала всегда двусмысленно: мол, работа такая. Не могла же я признаться, что гадаю на картах.

Однажды мне приснился сон. Иду домой, а на дорожке, что к дому ведет, висит неописуемой красоты паутина — беленькая, ажурная, и обойти ее не получается. Схватилась за нее да и прилипла — не могу руку высвободить. Кручусь и так и сяк, даже больно стало! В ужасе проснулась и вижу, что рука вся в синяках, опухла — очень болит. Побежала в поликлинику, а мне говорят, что я где-то упала. Но ведь я не падала!

В ближайший выходной пошла в церковь. Молитв не знала, стояла у иконы Богородицы — только слезы текли. Своими словами просила спасти меня от болезни. Ко мне подошла бабуля, которая следила за свечками, и сказала: «Господи помилуй!» — это повторяй постоянно. Не плачь, деточка, все наладится».

Дома я постоянно твердила эти слова. Рука перестала болеть, и до меня дошло, что беда пришла от карт. Выкинула я их и дала слово, что больше гадать не буду. Первое время, куда ни шла, всюду карты на глаза попадались. И кто-то словно нашептывал: «Погадай еще разочек, ведь только ты сама будешь знать». У киоска, где продавались карты, несколько раз падала и сбивала ноги в кровь. Лишь через три года стала совершенно равнодушной к гаданиям.

Валентина Сергеевна, Воронежская обл.

Всё в моей жизни сложилось именно так, как предсказала бабушка из трамвая

Произошла эта история много лет назад, когда я еще была студенткой. Ехала в трамвае на занятия. На одной из остановок в вагон вошла старушка. Свободных мест не оказалось, и я уступила бабушке свое. Сама стала рядом. Вдруг бабуля заговорила, и не о пустых вещах. Считай, рассказала, как сложится моя жизнь. Сначала указала рукой на пустырь и сказала, что на этом месте вырастет большая больница и я в ней стану работать, и не на побегушках, а на руководящей должности, буду авторитетом пользоваться. Но потом из-за недобрых людей потеряю работу. Обида останется на всю жизнь. После этих слов я попросила бабулю не продолжать. Потом, конечно, очень жалела об этом. В молодости мы часто бываем беспечны.

А ведь все сложилось именно так, как бабушка и сказала. Я окончила вуз, стала хорошим специалистом. На том самом пустыре через четверть века построили большую больницу. Я перешла туда на должность заведующей отделением. Люди относились ко мне хорошо. Не сложились отношения только с одним человеком из руководства. Начались интриги, и меня руководство постепенно выдавило. Вот тогда и вспомнила пророчество старушки из трамвая.

Алла, Тульская обл.

Подсмотрено у природы

И посадит, и прополет...

Слоновий хобот стал прообразом робохобота. Его собираются использовать не только на сборочных комбайнах, но и при посадке саженцев, и в борьбе с сорняками. Робохобот сгибается в любых направлениях. Он может повторять движения человека, запоминать, с какой силой нужно давить на предметы. Так что робохоботом можно будет и орехи колоть, и лампочки вкручивать, и даже делать операции.

Сканер — рентген для стен

Глаза омара способны видеть в мутной и темной воде на океаническом дне. Они отражают свет, а потом ловят отраженные от океанской мути световые волны. Эту способность использовали для создания ручного сканера. Аппарат позволяет видеть сквозь стену толщиной до 7 сантиметров. «Рентгеновская пушка» будет полезна и полицейским, и археологам, и строителям, которым сложно искать в стенах старую проводку.

Приметы

■ НАЛИВАТЬ В ЧАШКУ ИЛИ БОКАЛ НЕЛЬЗЯ ЧЕРЕЗ РУКУ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, ИНАЧЕ ВСЕ ХОРОШЕЕ ОТ ВАС ПЕРЕЙДЕТ К НЕМУ.

■ УВИДЕВ НИЩЕГО ИЛИ СТАРОГО ЧЕЛОВЕКА, ПОДНИМАЮЩЕГО КОПЕЙКУ, ДАЙТЕ ЕМУ ДЕНЕГ, И БОГ ВАМ МНОГОЕ ПРОСТИТ.

■ НЕЛЬЗЯ ПОХЛОПЫВАТЬ ЧЕЛОВЕКА ПО СПИНЕ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ ОН УХОДИТ. ЭТО ЛОМАЕТ ЕМУ НАМЕЧЕННЫЙ ПУТЬ В СУДЬБЕ.

Ей-богу, правда!

Пересидел в животике у мамы!

Переношенные детки ненавидят длинные очереди и ситуации неопределенности.

■ Ножками вперед рождаются большие оригиналы.

■ Появившиеся раньше времени — торопыги по жизни. А те, кому помогли прийти в этот мир с помощью кесарева сечения, трудно принимают решения, не привыкли к борьбе.

■ Нежеланные дети живут с ощущением, что они никому не нужны, и любят повторять: «Я, как всегда, не вовремя».

■ Если у мамочки хватило ума сказать о своем новорожденном малыше: «Ой, а что это он такой страшненький?» — он будет придирчив к собственной внешности.

■ Если ждали сына, а родилась дочь, она, наверняка, вырастет волевой, решительной женщиной.

■ Если ребенок, как говорится, «выпрыгивает», в будущем он будет стараться решать проблемы быстро. Если же что-то не будет получаться сразу, будет от этого отказываться.

■ Ребенок самостоятельно, но долго пробирался «на волю»? Он может жить с ощущением, что «вся жизнь — борьба». Малыш, который шел попкой вперед, будет стремиться делать все необычным путем.

А мне летать охота

Такой случай

6 августа 2000 года в международном аэропорту Лос-Анджелеса обнаружили авиазайца с островов Французской Полинезии.

Спрятался он возле шасси. Техники, обслуживая прибывший самолет, обнаружили его еле живого. Вся одежда была разорвана ветром в клочья.

Страдальца немедленно доставили в медицинский центр. Диагноз критическое переохлаждение. Доктор только и смог сказать: «Просто невероятно!» Действительно: человек пролетел на колесе «Боинга-747» над Тихим океаном 7,5 часа. Высота полета 11 тысяч метров, температура за бортом минус 40°С, ветер...

Загадочная история произошла и в Омске. Гражданин по фамилии Гранкин, кладовщик продуктовой базы, зимним вечером возвращаясь домой, заметил вора. Он вывозил со склада товар... Злоумышленнику свидетель был ни к чему, а потому он, недолго думая, стукнул что было силы Гранкина по голове монтировкой, вывез бездыханного кладовщика за город и сбросил в снежную яму...

Через 12 дней тело обнаружили случайные люди. Вызвали полицию и скорую. Однако медикам здесь делать было нечего: признаков жизни несчастный не подавал. Тело отправили в морг. Вскрытие отложили, решили подождать. Спустя два часа покойник приоткрыл глаза. А через некоторое время пострадавший ожил окончательно.

Под углом 40°

«Коля, ё-моё, ты что со Славиком сделал?»

БЕРЕШЬ КРУЖКУ, СЫПЛЕШЬ ТУДА БРУСНИКУ, СВЕРХУ ВОДКУ — И В ПОСТЕЛЬ! ВСЕ!

Заболел у меня приятель — простыл. Пятница. Звонит умирающим голосом:

— Коля, что делать, не хочу химию пить, а на больничный идти не могу, на работе завал!

— Так, — говорю, — успокойся, вот тебе проверенный народный рецепт. Делаешь очень горячий сладкий чай, чтоб был почти кипяток, берешь кружку трехсотграммовую, сыплешь в нее две столовые ложки брусники, разминаешь ее. Как только размял бруснику, наливаешь в кружку с брусникой чай и туда же три столовые ложки водки!!! Надеваешь чистое белье, кладешь рядом запасное, залезаешь под одеяло и пытаешься побыстрее эту ядерную смесь выпить. Потом сразу спать. Через два часа будешь мокрый, как мышь из лужи, с потом вся дрянь выходит, быстро обтираешься сухим полотенцем, надеваешь свежее белье — и спать. Наутро будешь как огурчик!

Вечером того же дня жена его звонит:

— Коля, е-мое, ты что со Славкой сделал?

— А что такое? — удивляюсь.

— Прихожу с работы, муж под одеялом лежит, мычит. На столе твой рецепт. Кто же так лечит?!

— Да что случилось?

— Коля, «300-граммовая кружка водки, 3 столовые ложки сладкого чая и брусника! И быстро в кровать!» Коля, он же в зюзю!!!

Что интересно, на работу Славка в понедельник вышел бодр и здоров!

Николай Ш., Самара

■ ИЗОБРЕТЕН НОВЫЙ ТЕМП В МУЗЫКЕ — МЕДЛЕННО, НО НЕТЕРПЕЛИВО, НАЗЫВАЕТСЯ «НУКОГДАЖЕО».

■ РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНА — САМЫЙ ЛУЧШИЙ СТИМУЛ НЕ БОЛЕТЬ.

■ НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ВАМ ПЕРЕБЕЖАЛ ДОРОГУ ЗАЯЦ, ЗНАЧИТ, ЗА НИМ ГОНИТСЯ КОНТРОЛЕР.

ЛАПША
из писем читателей

Когда у меня появилась сноха, я не могла улыбаться полгода, как ни старалась.

Лилия, Тула

***

Люди! Спасибо коронавирусу! Моя жена больше не хочет путешествовать, она не хочет ничего покупать, потому что все товары делают в Китае. Она не посещает торговые центры, она весь день и всю ночь с закрытым ртом! Это не вирус! Это план спасения!

Алексей, Подольск

***

Раньше в 22.00 только красилась, а сейчас уже умываюсь. Старею, наверное.

Анна, Норильск

Знаете ли вы, что...

В ДРЕВНЕМ Китае бани не делились на женские и мужские, но когда население перевалило за миллиард, все поняли, что это была ошибка.

ПРЕДСКАЗЫВАТЬ погоду синоптикам очень сильно помогает слово «местами».

ИЗ ОДНОГО паровоза японцы могут сделать 100 малолитражных машин, китайцы — 10000 велосипедов, а мы — один пункт приема металлолома.

ПОНЕДЕЛЬНИК — это такой день, когда вместо бейджика хочется повесить табличку «Осторожно, злая собака».

КОСМОНАВТ, который кашлянул на МКС, теперь живет в открытом космосе.

Однажды на охоте

Боря, лоси, два ствола...

Мой приятель Борис попал однажды на охоту на лосей.

Друзья поведали ему, что на лосей лучше охотиться на лошадях, вроде как ближе они охотника подпускают. Лошади на базе имелись, правда, прогулочные. Решили попробовать.

Все бы ничего, только Борис ружье ни разу в руках не держал и в седле не сидел, да еще местность пересеченная. Но Борю это не остановило. Он подумал и попросил связать ему ноги под брюхом у лошади — потуже, чтоб не свалиться во время охоты. Сказано — сделано.

Как долго искали они лосей — не знаю. Знаю, как ржала вся толпа, глядя на эту связку. Были ли там серьезные охотники — не известно, только на лосей первым наткнулся Борис. А теперь представьте: лес, на лошади Боря со связанными ногами. Он медленно кладет ружье промеж ушей лошади, наводит... и палит с двух стволов.

В общем, когда лошадь поймали, Боря был жив, правда, помят, ободран и болтался у лошади между ног. Та тоже не пострадала, пока как очумелая носилась по лесу, испугавшись выстрела.

Владимир Т., Комсомольск-на-Амуре

РАССКАЗИК

Парень знакомится с девушкой: «За границу ездила?» — «Нет!» — «С иностранцами встречалась?» — «Да упаси боже!» — «Можно тебя к себе пригласить?» — «Легко. У меня и кружка с собой. Только смотри — без поцелуев!» — «Ну разумеется!»

«Ну что, коза старая?..»

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК БАБА НАДЯ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ СПРАВЛЯЛА...

Баба Надя живет с внучкой Ирой и зятем, но свой день рождения решила отметить с размахом — пригласила всех подружек. А подружкам от 82 до 86 лет. Ирка накануне помогала готовить и накрывать стол. В субботу с утра намарафетила бабу Надю, кудри ей накрутила, губы своей помадой намазала. Красавицей бабка стала!

К обеду потихоньку стали собираться гости — старушонки все с палочками, еле ползают. Кряхтя и охая, они заходили в дом, скорбно вздыхая:

— Наверное, в последний раз собираемся!

Однако успели отметить, что «Надька сегодня прям как невеста расфуфырилась».

Сели за стол, налили по рюмочке. Думаете, винца? Ага, сейчас! Водочки! Хлопнули старушечки-одуванчики по паре рюмашек, щечки раскраснелись, глазки заблестели — и понеслось! Оказалось, что бабки — те еще бабки.

Ирка говорит, давно так не хохотала. Юморочек у бабок оказался очень атмосферный, будто из анекдота: «Ну что, коза старая, куда пенсию тратить пойдем?».

В общем, насмеялись, наговорились, даже песни попытались петь. А когда наступил вечер и пришла пора закругляться, зять подогнал машину — развезти старушек по домам.

Бабки вывалили гурьбой во двор, с шуточками-прибауточками загрузились в авто. И вдруг одна из них воскликнула:

— Ой, а клюшку-то я забыла!

Это вызвало цепную реакцию в стайке бабок.

— И я! — крикнула еще одна старушка.

— И я!

— И я!

Зять вернулся в дом и вышел оттуда, смеясь, с веером палочек. Ирка в этот момент от смеха сползала по косяку.

Тут к машине в одном платьишке вылетела счастливая именинница с бутылкой наперевес и с рюмками.

— А на посошок-то? Девки, давайте!

И что вы думаете? «Девки» вмазали на посошок и, довольные, укатили в даль светлую.

Галина С., Пенза

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

		А	В	И	А	К	О	Н	С	Т	Р	У	К	Т	О	Р
К			Р		Л					Я		У			А	
А		К	Е	Д	Ы					Б	А	Б	О	Ч	К	А
Н	Е	У	Д	А	Ч	А				Ч		И		Л	А	Д
Д		Ч		М	А	Р	К	Е	Т	Р	И		З		Е		А
Е		У		Б		Ф				К	А	М	А	Н	И	Н
Л	А	М	П	А	Д	А							Ж		З	
А			Я		У					П	А	Р	А	Ш	Ю	Т
К	О	Ш	Т		С	К	И	П	Е	Т	Р		А	Н	И	М	Е
И		Т	А	Х	Т	А				И		И		Р		С
		А		А		Т				П	А	Н	А	М	К	А
П	О	Б	У	Д	К	А				У		А	М	А	Я	К
	Б		Д	Ж	У	Л	Ь	Б	А	Р	С			И		Р
М	О	З	А	И	К	А				К	И	З	Я	К	О	В
	Р		Л		А							Е		И		У
П	А	С	Ь	Я	Н	С				М	О	Н	О	П	О	Д
Е		Т		С	Г	У	Щ	Е	Н	К	А		И	В	А	С	И
К	В	А	Н	Т		М				Д	А	Т	А		А	
А		В		Р	А	Б				Р			Л	А	Д	А
Р	А	Н	Д	Е	В	У				И		Д	О	Н	О	Р
Ь		И		Б	А	Р	И	К	А	Д	А		В	И	К	А

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Подпол. 4.Босфор. 7.Капель. 9.Лабардан. 12.Матросов. 15.Недруг. 17.Ситечко. 18.Мезонин. 19.Недуг. 20.Арка. 21.Тирания. 22.Теремок. 24.Прогресс. 25.Реагент. 28.Замысел. 31.Диплом. 34.Напалм. 37.Офелия. 38.Инвестор. 39.Бровкин. 41.Голубка. 44.Шарманка. 46.Сутолока. 47.Метеорит. 48.Ставрида. 49.Бамбук. 51.Стимул. 53.Эталон. 56.Кларк. 57.Абвер. 58.Такса. 59.Сантим. 60.Аудит. 61.Эзоп. 62.Енот. 63.Бурав. 65.Обхват. 66.Лаура. 68.Отбор. 69.Кроки. 70.Татами. 73.Ахинея. 76.Взгляд. 77.Артистка. 78.Дикобраз. 80.Минотавр. 82.Бородино. 83.Сталкер. 85.Романов. 88.Отличник. 90.Талмуд. 91.Сирена. 92.Гипнос. 94.Едкость. 96.Транзит. 98.Банкомат. 100.Аполлон. 102.Грейдер. 103.Опала. 104.Тина. 105.Проброс. 107.Гринвич. 110.Озерки. 111.Лесосека. 113.«Атлантис». 115.Ультра. 116.Гекуба. 117.Челядь.

По вертикали: 1.Палас. 2.Дебют. 3.Лад. 4.Бут. 5.Фасон. 6.Ревун. 8.Педагог. 10.Рычание. 11.Афоня. 13.Ахмат. 14.Разгром. 15.Недород. 16.Герасим. 21.Тирана. 23.Кальян. 26.Аппарат. 27.Намек. 29.Атолл. 30.Сельскор. 32.Инвариант. 33.«Останкино». 35.Киншаса. 36.Аргамак. 40.Волнушка. 42.Увертюра. 43.Особист. 45.Стилист. 50.Маккартни. 52.Макдауэлл. 53.Экспорт. 54.Литовка. 55.Наметки. 63.Баланда. 64.Волейбол. 66.Лиознова. 67.Анадырь. 71.Авторалли. 72.Матвиенко. 74.Разброс. 75.Каморка. 79.Котелок. 81.Апофеоз. 84.Кадет. 86.Мусор. 87.Стрела. 89.Пастор. 92.Гуанако. 93.Суахили. 95.Солярис. 97.Америка. 99.Кладезь. 101.Носок. 102.Гагат. 105.Полог. 106.Отсек. 108.Вития. 109.Честь. 112.Еда. 114.Луч.

Гороскоп с 6 по 19 мая

Вкусняшки на ночь лучше не есть

ОВЕН Пришло время все обиды оставить в прошлом. Возьмите листок бумаги и запишите на нем все, что вас огорчало. Потом сожгите его, произнося вслух слова прощения. Вы почувствуете, как станет легко на душе, да и настроение улучшится. Это сразу же скажется на здоровье.

ТЕЛЕЦ Интуиция на высоте, она и поможет в кратчайшие сроки получить то, чего захотите. Поэтому не упустите шанс поймать двух зайцев сразу. О здоровье: чтобы печень всегда была в порядке, ежедневно жуйте по одному листочку подорожника.

БЛИЗНЕЦЫ Девиз на ближайшие две недели: держите ушки на макушке, рот на замке, а эмоции в узде. Если обострится гастрит или, того хуже, язва желудка, пейте по 3/4 стакана сока сырого картофеля утром натощак. Полежите минут 30, через час можно поесть. Исключите из меню острые блюда, алкоголь, сладкое. Полезна овсяная каша.

РАК Жизнь похожа на шоссе: одни тормозят, другие гонят. Вас впереди ждут волнующие события, будьте готовы к переменам. Утром не отпускает вялость? Идите в душ! Он должен быть горячим — теплый окончательно вгонит в сон. Горячая вода в считаные минуты вернет к жизни. А закрепит результат горячий чай с ложечкой сахара.

ЛЕВ Вам не грозит скука. Наоборот, события будут разворачиваться стремительно и заряжать энергией. Хотите не сойти с дистанции? Наполните организм витаминами. Подержите 1 минуту в кипятке молодые листочки крапивы, затем мелко порубите их, смешайте с морковью, чесноком и молотыми грецкими орехами. Добавьте ложку растительного масла — витаминный салат готов!

При ревматизме «зажаливайте» больные места свежей крапивой двудомной.

ДЕВА Давно хотели похудеть? Самое время заняться собой. Для начала перестаньте есть вкусняшки на ночь глядя. Сладости, в том числе сладкие фрукты, способствуют тому, что лишний жирок откладывается на боках. Это вам задание на следующие две недели. А еще добавляйте в свои блюда жгучий или сладкий перец любого сорта. Главное, без соли и масла, а то наберете больше, чем сожжете. О здоровье можно не беспокоиться. У вас с ним будет все замечательно.

ВЕСЫ Дома в окружении близких людей вам будет намного приятнее, комфортнее и безопаснее. Коронавирус точно не достанет. Почувствуйте, насколько хорошо там, где вас любят. А чтобы не было скачков артериального давления, отожмите стакан сока из корня и стеблей сельдерея. Добавьте 2 ст. ложки меда. Разбавьте 1 ст. ложку смеси в стакане кипятка и пейте в течение дня вместо чая.

СКОРПИОН Ветер перемен уже стучится в вашу дверь. Но ваши желания учитываться не будут. Останется лишь приспосабливаться к быстро меняющимся событиям... А чтобы звездная помощь всегда приходила вовремя, поставьте свечу и зажигайте ее каждый раз, когда над вами сгущаются тучи. Этот огонь очистит дом от дурной энергетики.

СТРЕЛЕЦ Даже в самой трудной ситуации старайтесь рассуждать здраво — сейчас это важно как никогда. Заставьте себя не думать о плохом. Можете, например, сказать себе: «Об этом я подумаю завтра». Учитесь отвлекаться. Кстати, перечитайте книги, которые пылятся в шкафу. А еще лучше — подшивку «Айболита». И чаще звоните родным и друзьям.

КОЗЕРОГ Будьте благодарны каждому дню. Составьте список не менее чем из 50 пунктов (да-да, придется подумать!), в котором напишите все, за что благодарите судьбу: за детей, за то, что у вас есть дом, отличная семья, работа и крепкое здоровье... Благодарность преумножает счастье! И еще пейте много зеленого чая, но не просто заваривайте его водой, а варите в молоке. И у вас всегда будет здоровый цвет лица.

Воспалились глаза? Делайте примочки с настоем календулы. Залейте 1 ст. ложку сухих цветков 1 стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте 30-40 минут, процедите.

ВОДОЛЕЙ Если вы не знаете, куда двигаться дальше, значит, пора расставить все точки над и. А это значит: не бежать от проблемы, которая не дает вам спать спокойно, и не оставлять все как есть с надеждой, что «как-нибудь все само рассосется». Пришло время навести порядок в собственной жизни.

РЫБЫ Доверьтесь судьбе, плывите по течению и не стройте долгосрочных планов. Обидно, но непостоянство весенней погоды скажется на здоровье суставов. Если вдруг они заболели, залейте 2 чайн. ложки сухих измельченных маргариток 1,5 стакана кипятка. Настаивайте 4 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 10 дней.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Сам себе доктор**
  Горчичник из хрена греет отлично.
- ✓ **При варикозе**
  Чулки лучше, чем бинты.
- ✓ **На приёме у аллерголога**
  Глазные капли от аллергии и глаукомы. Какая тут связь?
- ✓ **SOS!**
  Поблизости нет туалета. Как дотерпеть...
- ✓ **Ищем причину головокружения**
  Земля уходит из-под ног.
- ✓ **Первые дни после инсульта**
  Как быстрее восстановиться.

Уважаемые читатели!

Во многих регионах нашей страны предприятия, торгующие газетами, закрыты или находятся в предбанкротном состоянии. Исправно продолжает работать только «Почта России».

ПОДПИСКА *— это единственный на сегодня надежный способ получить полюбившееся издание. Подписной период заканчивается через месяц, в котором половина — выходные и праздничные дни. Не упустите эту возможность, и тогда следующие полгода мы будем вместе.*

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку можно оформить не выходя из дома на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

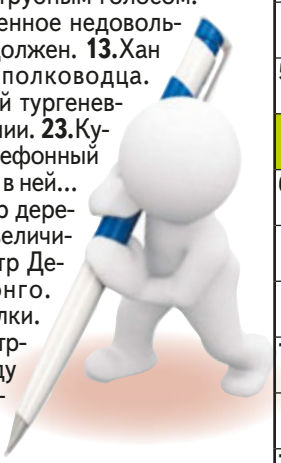
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **103755** экз. Заказ **490**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 29.04.2020 г.
Дата выхода в свет 29.04.2020 г. Подписано в печать 22.04.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 122 755 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Подземелье избы. **4.**Пролив через Стамбул. **7.**Плач сосулек по весне. **9.**Просоленная треска. **12.**Герой, закрывший амбразуру. **15.**Враг, противник. **17.**Фильтр заварника. **18.**Надстройка над домом. **19.**Расстройство здоровья. **20.**Дугообразный свод. **21.**Произвол деспота. **22.**Дом, что не низок, не высок. **24.**Движение общества вперед. **25.**Участник опыта, происходящего в колбе. **28.** Авторская идея. **31.** Аттестат выпускника вуза. **34.**Смесь для огнемета. **37.**Девушка Гамлета. **38.**Финансирует проект. **39.**Комедия «Солдат Иван...». **41.**«Сизокрылая» любимая. **44.**Инструмент бродячего музыканта. **46.**Беспорядочное движение. **47.**Каменный гость из космоса. **48.**Рыба из консервной банки. **49.**Злак для панды. **51.**Побудительная причина. **53.**Образцовая мера. **56.**Британский фантаст и футуролог. **57.**Ведомство Канариса. **58.**Длинная собака. **59.**Бывшая копейка Франции. **60.**Бухгалтерская ревизия. **61.**Грек-баснописец. **62.**Пушной полоскун или ракоед. **63.**Ручное сверло. **65.**Мера толщины дуба. **66.**Дама сердца Петрарки. **68.**Кастинг в мире животных. **69.**Черновик плана местности. **70.**Упругий ковер для дзюдо. **73.**Бессмыслица, чушь. **76.** Мнение, точка зрения. **77.**Труженица эстрады. **78.**Колючий грызун. **80.**Чудовище из Лабиринта. **82.**Генеральная битва в войне 1812 года. **83.**Проводник в фильме Тарковского. **85.**Царская фамилия. **88.**Лучший ученик в классе. **90.**Книга иудеев. **91.**Сигнал тревоги. **92.**Бог сна у греков. **94.**Свойство щелочей. **96.**Проезд с остановкой. **98.**Автоматический кассир. **100.**Покровитель муз. **102.**Землеройная машина. **103.**Наказание для фаворита. **104.**Растительность в застойной воде. **105.**Шайба через все поле. **107.**Там проходит нулевой меридиан. **110.**Район Санкт-Петербурга. **111.**Участок рощи для вырубки. **113.**Шаттл, стартующий с мыса Канаверал. **115.**Реакционер — дальше некуда (разг.). **116.**Жена Приама из «Илиады». **117.**Дворовый люд.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Ковер без ворса. **2.**Первый раз на сцене. **3.**Согласие, мир в семье. **4.**Камень для фундамента. **5.**То же, что покрой. **6.**Обезьяна с трубным голосом. **8.**Учитель и воспитатель. **10.**Озвученное недовольство пса. **11.**Сантехник, что рубль должен. **13.**Хан Большой Орды. **14.**Позор для полководца. **15.**Скудный урожай. **16.**Глухонемой тургеневский герой. **21.**Главный город Албании. **23.**Курительный прибор с Востока. **26.**Телефонный или слуховой. **27.**Сказка — ложь, да в ней... **29.**Коралловый остров. **30.**Репортер деревенской глубинки. **32.**Неизменная величина. **33.**Телецентр в Москве. **35.**Центр Демократической Республики Конго. **36.**Скакун горца. **40.**Гриб для засолки. **42.**Вступление к опере. **43.**Он же контрразведчик. **45.**Сергей Зверев по роду занятий. **50.**Левша в «Битлз». **52.**Актриса Энди или актер Малкольм. **53.** Вывоз товаров за границу. **54.**Коса с длинной рукоятью. **55.**Зачатки плана. **63.**Тюремная похлебка. **64.**Игра в мяч через сетку. **66.**Режиссер фильма «Семнадцать мгновений весны». **67.**Сердце Чукотки. **71.**Многодневные гонки до Дакара. **72.**Продюсер группы «Любэ». **74.**Диапазон отклонений. **75.**Комнатенка папы Карло. **79.**Походная посуда солдата. **81.**Заключительная торжественная сцена. **84.**Гимназист в погонах. **86.**Содержимое свалки. **87.**«Рука» подъемного крана. **89.**Батюшка в кирхе. **92.**Животное рода лам. **93.**Один из африканских языков. **95.**Мыслящий океан Лема. **97.**Часть света. **99.**Хранилище мудрости. **101.**Одежда для ступни. **102.**Черный поделочный камень. **105.**Занавеска над колыбелью. **106.**Сегмент субмарины. **108.**Краснобай, оратор. **109.**Незапятнанная репутация, доброе имя. **112.**Радость для обжоры. **114.**Бьющий из прожектора свет.